COMPENDIO

DE

HIJIENE PÚBLICA

Y

PRIVADA

AL ALCANCE DE TODOS

ADOPTADO POR SUP. DECRETO

COMO

TESTO PARA LAS ESCUELAS PÚBLICAS

DE LA PROVINCIA

POR

JOSÉ ANTONIO WILDE

DOCTOR EN MEDICINA



BUENOS AIRES

IMPRENTA, LITOGRAFIA Y FUNDICION DE TIPOS Á VAPOR, BELGRANO, 126

1872

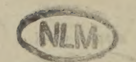
« Dime cual es tu hijiene pública i te diré cual es el estado de tu civilizacion i salubridad. »

AMADEO LATOUR.

« La educacion tiene en nuestro país un gran periodo que recorrer. En pueblos mas adelantados que el nuestro, no se han hecho sino pequeños ensayos tendentes á popularizar los conocimientos científicos, que tienen mas práctica aplicacion para la conservacion de la sociedad i del individuo. »

Dr MALLO.

3a prueba, en el Conccurso para la Cátedra de Medecina legal, pág. 28.



Ministerio de Gobierno.

Buenos Aires, Diciembre 12 de 1868.

Al Señor Gefe del Departamento de Escuelas.

Comunico á Vd. para suconocimiento y efectos consiguientes, que el Gobierno, en la fecha, ha adoptado como testo de lectura y enseñanza, para las Escuelas Públicas de la Provincia, el Compendio de „Higiene pública y privada„ del Doctor D. José A. Wilde.

Dios guarde á Vd.

JUAN S. FERNANDEZ

Es cópia.

REMIGIO LEZCANO,
Oficial archivero.

OPINION DE LA PRENSA

Damos á continuacion algunos de los artículos publicados, referentes á la presente obra:

Compendio de Higiene pública

Con el título de „Compendio de Higiene pública y privada al alcance de todos", acaba de salir á luz de nuestra imprenta un interesante folleto en 155 pájinas, escrito por el acreditado facultativo Dr. D. José Antonio Wilde.

En circunstancias como la presente, en que á consecuencia de haber reinado la epidemia del cólera en dos estaciones diferentes del año pasado, prevalece hoy en la poblacion el temor de que reaparezca este verano, la obrita del Dr. Wilde viene á rendir al público un servicio importantísimo, por cuanto, ella contiene un abundante acopio de reglas é instrucciones de Higiene, ya para el individuo en particular, como para la sociedad colectivamente.

Interesa pues, tanto á las personas, á las familias, como á los Gobiernos y autoridades, el que tengan presente los consejos saludables que la ciencia, por medio de un autorizado intérprete, nos proporciona en aquel folleto.

El Gobierno de la Provincia y la Municipalidad, en el interes de difundir estos conocimientos y popularizarlos en la masa del pueblo, en cuyo bien tienen que redundar, debieran suscribirse á un número competente de ejemplares para su distribucion en los juzgados y Municipalidades de la campaña.

En épocas epidémicas, y aun en las normales, cada uno debia tener en la mano este tratado de Higiene cuya observacion no puede menos que dar los mas satisfactorios resultados en bien de la salud individual; contribujendo á atenuar los efectos que pudiera producir una situacion epidémica.

Felicitamos muy sinceramente al Dr. Wilde por su dedicacion y laboriosidad, que vemos representada en el valioso trabajo que viene á ofrecer al público, rindiendo con sus conocimientos profesionales un señalado servicio en obsequio suyo.

Siendo necesario tratar con detencion este asunto, la Higiene pública, en cuyo ramo nada se ha hecho por la Municipalidad, hemos de volver sobre él oportunamente.

República del 5 de Octubre de 1868

El Dr. D. J. A. Wilde

Desde hace algunos dias contamos entre nosotros al Dr. D. J. A. Wilde, ventajosamente conocido en esta ciudad.

Un motivo de familia ha sido el que nos ha proporcionado la visita de ese caballero á quien nos congratulamos en saludar.

El Sr. Wilde, aprovechando la oportuniddad, ha traido consigo algunos ejemplares de una obra que acaba de dar á luz en Buenos Aires, y la cual encierra un "*Compendio de hiiiene pública y privada al alcance de todos.*„

Pocos ó talvez ninguno de los profesores de medicina del Rio de la Plata, ha ofrecido al pueblo una obra de mayor utilidad, consideradas las numerosas materias que abarca y el ameno y sencillo estilo en que está vaciada.

La obra del Sr. Wilde encierra las nociones mas necesarias para la conservacion de la salud, y la guia massegura para la felicidad del hombre.

Bajo el punto de vista tanto físico como moral, la higiene es encarada por el Sr. Wilde de un modo felicísimo y apropiado á nuestro modo de ser.

En la parte filosófica de ese compendio, el Sr. Wilde demuestra á sus semejantes, que no tan solo deben sujetarse á las reglas de higiene física.

El espíritu exije tambien sus reglas particulares sin las cuales no hay higiene completa.

Sumamente interesante y original, este trabajo instruye y deleita de tal modo, que confiamos al recomendarlo, que cualquiera que lo lea formará un juicio honorable para su autor.

Sintiendo no disponer de espacio para transcribir algunos trozos de esa obra, en prueba del merecido, elogio que de ella hacemos, vamos tan solo á transcribir á continuacion el resúmen de las materias que encierra.—(Sigue el resúmen).

Regeneracion de Gualeguaychú—Octubre 11 de 1868.

Hyguiéne públique et privée

Nous tenons la promesse faite á nos lecteurs, il y a quelques jours, de leur parler q'une brochure dont nous avons simplement indiqué l'apparition sous le modeste titre d' *Hygiéne publique et privée*, par le docteur Wilde.

Nous ne sommes pas de ces savants qui ont passé leur vie á étudier les maladies et la médecine, mais nous ne pouvons nous empêcher de souffrir quand nous voyions des populations entières ravagées par les pestes ; nous avons pensé blen souvent q'il vaudrait beaucoup mieux prévinir le mal que d'être obligé à le combattre, alors surtout que la science n'a pas de moyens sûrs à employer contre ces terribles ennemis généralisés et désigués sous le nom de maladies épidémiques

Un peuple qui connaít les éléments de l'hygiéne les mettra toujours en pratique. Ce qui est important, c'est de lui faire bien connaìtre ces éléments.

Dans nos écoles où l'on enseigne tant de choses superflues, on oublie la principale, celle qui intéresse la santé, nous dirons même la morale des hommes, nous voulons dire l'hygiéne.

Ces réflexions nous font chaleureusement recommander l'étude de la brochure du Dr. Wilde ; le moment est opportun, car nous sommes arrivés à l'époque oû les fléaux épidémiques attaquənt et désolent ordinairement les populations.

Le traite d'hygiène dû aux profondes connaissances et aux longues expériences pratiques du Dr. Wilde est complet ; il résume tout ce que la science moderne a

dit sur l'hygiënc et il est écrit avec une telle clarté qu'il passera, nous en sommes sûrs, au rang de livre classique dans les écoles et colléges et que le gouvernement protégera cette œuvre éminemment utile qui intéresse à un si haut point la santé publique.

Nous recommandons le travail méritoire du Dr. Wilde avec q'outant plus de raisons que ce précieux ouvrage, déposé dans toutes les librairies, se vend à un prix si infime, que ce bon marché éloigne toute idée de spéculation.

Pour nous, cette publication n'est qu'un acte de philantropie dont nous croyons devoir remercier M. le Dr. Wilde.

Courrier de la Plata, Octudre 11 de 1868.

Un libro útil

Si bien es poca la importancia numérica de los libros que se imprimen en el país, es todavia mucho menos [el número de los libros que se imprimen respecto á materias de utilidad práctica.

De ahí porque cuando cae en nuestras manos una publicacion nueva de este género, tenemos un motivo para esclamar: bendita sea!

Los libros buenos son para la inteligencia que divaga en la indiferencia, lo que la lluvia en el campo despues de un largo período de seca.

Si el campesino bendice á Dios cuando ve aparecer el agua que debe hacer germinar las semillas que agonizaban con espantosa amenaza de miseria, por

qué no hemos de lanzar tambien nosotros nuestro grito de alabanza al ver que aparece un libro que promete llevar al alma un rayo de luz y con ella el aliento que necesita para la mejor conservacion de la salud?

En efecto, un libro bueno despues de tantos sin importancia positiva que de vez en cuando nos arroja la prensa, es un rayo de luz, es un aliento para el que sabe leer, es una esperanza mas para el amigo del progreso.

Ese libro pues, sobre el cual llamamos la atencion de nuestros lectores, es el "Compendio de higiene pública y privada al alcance de todos,„ escrito por un señor doctor Wilde—volúmen que consta de 155 páginas, que en cada página ofrece consideraciones y preceptos altamente recomendables, que aparece sin el bombo del charlatanismo y se vende indudablemente sin pretension especulativa, puesto que solo cuesta doce pesos moneda corriente.

Ese compendio se divide en cuatro partes; la primera dá ideas generales sobre los grandes fenómenos de la naturaleza que hieren nuestros sentidos, la segunda trata de los objetos que se destinan á los usos de la vida en sociedad, la tercera se ocupa de los alimentos y la última ofrece una série de variadas consideraciones sobre los vicios, las pasiones y el ejercicio tan necesario á los séres animados.

La luz, el sonido, el aire, la electricidad y la temperatura atmosférica, el polvo y las emanaciones, en sus relaciones con la música, las estufas, la fermentaciones, las letrinasy los albañales, son materias de la primera parte.

Los baños, los vestidos y los venenos; conveniencia

de los primeros, efectos de los segundos, cómo se combaten los otros, son temas de otra seccion.

Los alimentos, sus caractéres, sus calidades, su influencia sobre la economía, forman otra parte.

El fumar, el trabajo intelectual, la locomocion, etc., etc., concluyen la cuarta parte.

Es decir: el libro del doctor Wilde es un verdadero compendio de los conocimientos mas necesarios para la conservacion de la salud del público y del individuo en particular; y ademas reune otras dos cualidades que lo recomiendan: el buen criterio en la exposicion de lo mejor y mas de acuerdo con la esperiencia y las costunbres actuales y la modestia y la sencillez con que el autor habla é intenta llevar á la conciencia del lector el noble deseo que le anima de ofrecerle sanos preceptos para su bien.

No trancribimos del libro, porque tememos lastimarlo; esplicaremos esto:

El libro es un resúmen, fruto sin duda de largas lecturas y de sérias observaciones, pero es un libro chico!

Lo que se escribe en los periódicos, por lo general, no produce mas que una rápida impresion, que se borra con otra y así sucesivamente con todas.

Transcribir de un pequeño libro, es darlo á conocer de una manera fugaz; despues de la transcripcion... á otra cosa!

Y como ese pequeño libro debe ser leido; y como es conveniente leerlo, y como las personas sensatas no pueden menos que recomendar su lectura, de haí por qué debemos decir:—quiere Vd. saber lo que dice ese pequeño libro tan fácil de leer como de comprender, esos preceptos tan útiles como fáciles de observar?.....

—Pues, cómprelo Vd., que no le pesarán doce pesos empleados en la compra; cómprelo Vd. y tendrá Vd; en 155 páginas lo mejor de cientos de volúmenes. cómprelo Vd., y en tres horas, sabrá Vd. lo que otros han debido aprender en años para enseñar al hombre el camino mas prudente para la conservacion de la salud.

Quién no gasta doce pesos en un libro cualquiera? Gástelos Vd. en el libro de Wilde y de seguro que cuando menos le quedarán en la memoria doce ideas que valen millones al que se decide á practicarlas.

Recomendamos el libro porque es bueno; lo recomendamos con mas motivo, porque ni conocemos al autor.

V.

República del 15 de Octubre de 1869

Universidad—Octubre 16 de 1868.

Sr. Dr. D. J. A. Wilde.

Mi muy estimado amigo:

He recibido el ejemplar de su "Compendio de higiene," y le he recorrido con interés, no solo por venir de Vd. acompañado con espresiones de amistad y aprecio, sino por la importancia de la materia y el destino del libro.

Es tan poderosa la rutina, que apenas ahora comienza á vislumbrarse la idea de instruir á la juventud en el conocimiento de su organismo: se les daba á conocer, durante la larga duracion de *cursos de humanida-*

des, la esencia, las funciones del "alma," su destino futuro, etc., etc.; pero del cuerpo, cuya conservacion es un precepto del Creador, no se les decia una palabra. Se enseñaba la metafísica y ni una palabra se hablaba del órgano que se llama el cerebro.—Estos vicios cuyo orígen estaba en los claustros, de donde salian los profesores, sujetos todos á las reglas y fines teocráticos, se han mantenidos mas ó menos ocultos en los reglamentos de colegios y universidades, causando grave daño al progreso social de muchos países y especialmente de las *repúblicas* sud-americanas, en donde deben educarse los ciudadanos para fines en armonia con la democracia y con la atmósfera moral é intelectual de la civilizacion mas adelantada de nuestro siglo. En estos países la educacion del *juicio* debe tener por base las ciencias positivas y de observacion, sin las cuales no hay desarrollo sano de la *razon* y ni aun de la conciencia.

Si esto es cierto, como me lo parece, todo libro que tienda á dotar á la juventud desde temprano del conocimiento de la naturaleza, debe ser aplaudido y recibido con agradecimiento, y en este número se halla el que Vd. acaba de dar á luz.—Yo puedo aplaudirlo; pero no juzgarlo. Sin embargo, me parece que no hay *higiene* sin fisiología y anatomía, y que para conservar en estado de salud esta máquina complicada cuyos movimientos constituyen la vida del hombre, es indispensable cooccrla y comprenderla. — La higiene de la alimentacion, por ejemplo, no puede ser perfecta si se ignora el mecanismo de la digestion desde que las materias que satisfacen el hambre caen bajo el dominio del paladar y de la dentadura.

Pero, esto será materia de una conversacion cuando tenga la fortuna de encontrarme con Vd., porque me falta ya el papel y á Vd. el tiempo para leer mis renglones desautorizados.—Por lo demás, no puedo menos que alentarle para que siga en el buen camino que ha tomado y pidirle que acepte con mis agradecimientos la espresion del afecto y amistad con que soy de Vd. atento S. S. etc.

JUAN MARIA GUTIERREZ.

Compendio de Higiene por el Dr. Wilde

Un médico tan modesto como inteligente, el Dr. D. José A. Wilde, autor de varias obras que han merecido ser adoptadas como testo de enseñanza en las Escuelas, acaba de publicar un Compendio de Higiene Pública y Privada, digno de llamar la atencion de todos los que se ocupen de la educacion de los niños.

Escrito en un lenguaje correcto y al alcance de todas las inteligencias, ese libro es un resúmen de los variados conocimientos que constituyen la ciencia de la salud, tan descuidada entre nosotros, á pesar de las severas lecciones que nos han dado la fiebre amarilla primero, y despues el cólera epidémico.

No hace un año todavia que esta última enfermedad se cernía como una amenaza de muerte sobre todas las cabezas: el recuerdo doloroso de sus estragos en toda la Provincia no ha podido aun borrarse, y sin embargo apenas pasó la epidemia, todo el mundo se olvidó de las reglas higiénicas aconsejadas para prevenir una nueva invasion del flagelo, reglas que no están sola-

mente escritas en los libros de la ciencia sino que han sido puestas en práctica con el mejor suceso en Inglaterra y en los Estados Unidos,

La lectura del libro del Dr. Wilde debe hacernos pensar en las necesidades reclamadas por una poblacion de mas de doscientas mil almas.

Calles estrechas y desaseadas, falta de aire y de luz en muchas habitaciones, hacinamiento de las personas en los hoteles y fondas frecuentadas por los estranjeros, agua y carne en malas condiciones, grandes fábricas de productos animales en los suburbios y muchas otras causas capaces de ocasionar ó de propagar las enfermedades epidémicas, se encuentran en esta capital..... y solo necesitamos un poco de reflexion y de prevision para tener buena agua, buena carne, buen aire y para rodearnos de las mejores condiciones higiénicas.

Si el Compendio del Dr. Wilde no tuviera la importancia que no puede desconocérle sin injusticia, tendria siempre el mérito de haberse publicado en los momentos mas favorables para el desarrollo de las épidemias, despertando á las autoridades y al pueblo de su apatía y señalándole la urgencia de ocuparse de la grave cuestion de la salud de todos.

La esperiencia nos ha enseñado que no debemos confiarnos solamente en la Providencia; es preciso que nos ocupemos del bienestar del pueblo, trabajando por realizar los adelantos que han sabido llevar á cabo las primeras naciones del mundo.

La salud pública debe ser siempre la suprema ley, porque un pueblo azotado porlas pestes no puede progresar:—la inmigracion, el comercio, la riqueza

huyen de las poblaciones frecuentemente visitadas por los flagelos.

El Dr. Wilde se ha propuesto enseñar estas verdades, y su compendio debe ser adoptado como testo en todas nuestras escuelas para que las buenas doctrinas se vayan generalizando desde la niñez.

Tribuna, Octubre 21 de 1868.

Higiene

El señor Dr. D. J. A. Wilde, profesor de medicina nacido en Buenos Aires, y que ha hecho todos sus estudios desde la primera edad, hasta los profesionales, sin salir de su patria, se ha consagrado con abnegacion no solo á la curacion de la humanidad doliente, sino que ha procurado adoctrinarla y precaverla contra el mas terrible de los males—la ignorancia.

Publicó hace ya años un libro de lectura, para la primera enseñanza en este arte, que ha merecido aceptacion general, demostrádose esta en numerosas ediciones.

Hoy nos dá otro libro no menos importante: "Compendio de higiene pública y privada al alcance de todos."

Él viene á llenar un vacío en nuestra primera enseñanza, de salud física—porque no es posible esperar gran desarrollo de inteligencia, si no está servida por una organizacion sana y robusta. *Mens sana in corpore sano*, se ha dicho con toda verdad desde muchos siglos.

Los conocimientos higiénicos son una parte esen-

cial en la educacion. Mucho hay escrito sobre esta materia; pero nada conocemos aplicado á nuestros clima, á nuestras costumbres y á nuestro modo de ser.

El Dr. Wilde nos ofrece el fruto de estudios sérios y de una esperiencia de largos años en nuestro país. Sin juzgar el mérito científico del libro, para lo que no somos competentes, creemos que todos reconocerán su importancia, como medio de generalizacion de conocimientos indispensables en el uso comun. Lo recomendamos pues á todos los preceptores, como un libro utilísimo de lectura hasta en su forma tipográfica para la primera edad.

La Escuela Primaria del 31 de Octubre de 1868.

BIBLIOGRAFIA

La higiene y la Municipalidad

A propósito de un libro de vulgarizacion de higiene pública y privada, por el Señor Don José Antonio Wilde.

I

Cuando vemos el tratado de una vasta ciencia reducido á muy pocas pájinas, podemos de antemano asegurar que ese tratado no guardará un término medio respecto de mérito intrinseco, sino que será, ó muy malo, ó muy bueno.

Muy malo si, como á menudo sucede, el autor es un profano metido á compendiar.

Muy bueno, si el autor posee la ciencia que trata de esponer en compendio, *mnltum in parvo*; siempre que agregue á la ciencia, el conocimiento del idioma en toda su elasticidad, para reducir á la menor espresion los pensamientos.

Tal ha sucedido con el Dr. Wilde, cuya ilustracion es igual á su modestia y á su probidad. Profesor de idiomas desde muy jóven; autor de varios libros en español: " El Silabario Arjentino „, que solo los monopolios indecorosos han podido hacer menosvaler en las escuelas; una excelente monografia sobre el aceite de hígado de Bacalao, etc: nadie se ha encontrado en mejores condiciones que él para ser autor médico; cosa que en todas partes del mundo es una especialidad y no una generalidad; y á juzgar por el estilo de ciertos Profesores de la facultad entre nosotros, estamos por creer que debe ser mas escaso que en otras partes el reunir al saber, el saber escribir.

No queremos ir mas léjos sobre este tópico, porque nos espondríamos á tropezar con una larguísima lista de médicos que en su vida han escrito otra cosa que la tésis con que se graduaron: lo que si no es un reproche á los mas, cede ciertamente en honor de los que como el Dr. Wilde, nuestro maestro y amigo, entra en el número de los menos: número en el que no elijieron sus modelos los festivos escultores de Esculapio—Moliére y Moratin.

II

" La higiene, (como dice muy bien Wilde en el prólogo de su bello libro), es la primera necesidad de

los pueblos; su conservacion y fomento, el principal deber de los gobiernos, y el estado de ella en un pais, es tambien la mejor prueba de progreso á que ese pais ha alcanzado.

¡Y ojalá no fuesen, especialmente este último, incontestables axiomas! ¡Ojalá *el estado de la higiene de un pais, no fuese la mejor prueba del progreso é ilustracion á que este pais ha alcanzado!* que mayores podrian ser los títulos que tuviéramos al respecto del estrangero que llegue á saber, por ejemplo, que un gefe de Policía como el señor D. Cayetano Cazon, ha tenido tales nociones de higiene pública, que durante los muchos años que ha ejercido el empleo, sus conatos en el ramo se han reducido á llenar el mayor número de calles que ha podido, con las basuras, deponiendo sobre los pantanos y las escavaciones de los hornos ese pólen fecundante de las futuras invasiones epidémicas, que en el cólera pasado era visible por los puntos en que de preferencia se situaba, y que hoy mismo está alarmando la poblacion del barrio de Balvanera donde todo el adelanto consistia en administrar la Municipalidad al vecindario las basuras quemadas en vez de enterradas, para zahumarlo con el humo mefítico, en vez de la molária que antes iba desarrollando lentamente la fermentacion pútrida por el sistema-Cazon.

III

Ojalá la higiene pública no fuese, por desgracia, la medida de la civilizacion de un pueblo, porque nadie creeria que el nuestro la tuviera, al saberse de él lo que pasamos á copiar de la solicitud que con fecha 17

del corriente acaban de elevar los vecinos del Cemen. terio del Sud al Superior Tribunal de Justicia, en queja de las tropelías que por pura ignorancia de la higiene pública, ha cometido á su respecto la Mnnicipalidad saliente.

" Despues que la insolencia de la Municipalidad (dice el apoderado de los vecinos) llegó á término de ni acusar recibo de las notas de V. E. en que ordenaba la remision de los antecedentes hasta por tercera vez, y con reiteradas recomendaciones, hice ánimo de aguardar á que cesase el personal del cuerpo mas retrógrado que ha conocido esta ciudad desde su fundacion, y que mayor daño á hecho á su municipio ; consistiendo las obras de utilidad pública que se le deben, en dos cementerios incrustados entre poblaciones amanzanadas y llenas de edificios valiosos, bastando decir : *que hoy se entierra en el del Sud, pared por medio con los dormitorios de la casa de altos del súbdito italiano señor Granara, y que el pozo del agua que se bebe en esa casa, está á un par de varas de la pared divisoria de los muertos !*

"Recordará tambien V. E. que el Consejo de Higiene no solo reprobó semejante absurdo como un atentado á la salud pública, sino que viendo en ello hasta un crímen cometido por esa corporacion que llevada de razones *herméticas*, colocaba un foco de infeccion para dar pábulo á todas las epidemias,—ofició al gobierno diciéndole que no volveria á aconsejar á semejante cuerpo, que á la ignorancia, unia así la audacia y la terquedad.

Séanos permitido todavía copiar el principio del párrafo siguiente, porque su contenido es lo único que

puede servir de consuelo á un pueblo como el pueblo de Buenos Aires, que echó á la calle y volvió á soportar la rehabilitacion oficial de sus ineptos mandatarios. "Felizmente (dice con razon el representante de los vecinos) ese ruin personal, cuyo espíritu no podia templar una muy pequeña minoria de gente sensata, ha dejado de existir por la lentísima obra del tiempo; cesando así ese despotismo rudo ejercido por gentes, cuya línea de conducta era el menosprecio de los vecinos, cuyos intereses fueron en mala hora encargados de gestionar.„

He ahí el punto de vista en que hombres legos y testaturados han puesto á la ciudad de Buenos Aires, porque dice muy bien el señor Wilde,—" el estado de la higiene pública en un pais, es la mejor prueba del progreso é ilustracion á que ese pais ha alcanzado. „ Pero es, porque se supone que los hombres que se encuentran al frente de los puestos públicos de un pais, son tambien la espresion de su progreso é ilustracion, y no de azar ó de los manejos para obtener puestos no dotados, (sabran los postulantes si á caza de honra ó de provecho.)

IV

Si esos pobres hombres hubiesen abierto la cartilla de higiene que pone en manos del pueblo el doctor Wilde, habríales bastado con leer esto, ya que tras de ser ignorantes, eran ensimismados y rechazaban sin comprenderlo el ilustrado dictámen del Consejo de Higiene Pública: " *¿Pueden los cementerios* (pregunta el autor en la páj. 41) *dar lugar á un desprendimiento de gases perjudiciales á la salud?*—Esta cuestion ha dado

orígen á muchas discusiones. Hoy puede resolverse de un modo positivo. *Está perfectamente demostrado que la inhumacion de un cuerpo en un foso, á muchos piés de profundidad, no impide que los gases enjendrados por la descomposicion, penetren por el suelo ambiente y se escapen en el aire que está encima, ó por el agua que está debajo.* „

He ahí lo que absolutamente no comprendrió la Municipalidad : que precisamente los vientos que mas reinan, del Sud y del Este, echarian sobre las poblaciones en cuyo centro vino á colocar el cementerio del Sud, los miasmas que transpiran por la tierra; y que los que se imbeben en las aguas llevarian tambien la malária de los cadáveres putrefactos á los pozos de agua de la vecindad : como que por esta razon, todo el mundo sabia ya en el siglo pasado, que ningun Cementerio podia colocarse á menos de cien metros por costado, de las poblaciones, porque á menos distancia, era probado que podia alcanzar y alcanzaba la infiltracion venenosa que hacia impotable el agua.

Todo el mundo lo sabia en el siglo pasado, menos nuestros benditos municipales, nacidos muchos de ellos en ese mismo siglo, que creian obrar en provecho de la salud de sus administrados, enterrando cadáveres á dos varas de la pared y cuatro ó cinco del pozo de la casa del señor Granara.

Al Exmo. Gobierno Nacional no quedará otra respuesta que cubrirse el rostro de vergüenza, al reclamo que por ese y otros súbditos de la misma nacionalidad ha elevado ya el Sr. Ministro de S. M. el rey de Italia.

Cara pero saludable leccion, para que el patriotismo sepa en lo venidero los defectos de una ley electoral que ha permitido para baldon de este pueblo, que su Municipalidad quedase tan bárbaramente compuesta.

V.

Pero no olvidemos que la ciencia infusa, es una utopia, y que la higiene es menester estudiarla como otro cualquier ramo del saber humano.

He ahí por qué, parcos como hemos sido siempre en nuestra *Revista*, para aconsejar la compra ó adopcion de libros, de temor de que aparezcan tales juicios como auto-recomendaciones á que la prensa francesa llama *reclames*,—no hemos podido menos de llamar la atencion de las Municipalidades y gobiernos, dos veces que la ocasion se ha presentado.

Hallarán nuestros lectores en la páj. 634 del tomo 2°, despues de dar una idea de las "Consideraciones sobre Higiene," del Dr. Brunel, estas palabras: "Como se vé, es imposible elegir mejor las materias, para ser útil á estos países en que los reglamentos y medidas higiénicas están todavia por crear en su mayor parte, *y en que las catástrofes causadas por esa deficiencia en casi todos los puntos tratados por el Dr. Brunel, están clamando cada dia por mayor empeño de parte de nuestra Municipalidad, para quien el índice del libro que anunciamos, es un largo proceso...*

" El libro del Dr. Brunel seria un *vade-mecum* im-

portantísimo para los municipales, y esa corporacion habria dado ya un gran paso con repartir la obra entre sus miembros, para que sobre ella proyectasen todo lo adaptable en puntos de tan vital importancia para el país : no se diga, que al carnaval de las elecciones sucede la compuncion del dia de ceniza y que para los electos este dura todo el tiempo de su ejercicio en un quietismo de cuákeros."

Esto escribíamos en 1863, es decir, cuando la Municipalidad no habia llegado todavía al grado heróico de imbecilidad que despues alcanzó.

Escusado es decir que los desdeñosos señores feudales inmortalizados hoy por la creacion del Cementerio del Sud, no abrieron el libro; como no han abierto el de Wilde y muchos de ellos, en toda su vida, solo el Caton Cristiano.

Si esos rivales en ciencia, del Consejo de Higiene, hubiesen leido á Brunel como se lo aconsejamos, les habria bastado, aun prescindiendo de porcion de otras razones, ver que el terreno de su *predileccion* era en gran parte de tierra gredosa y calcárea, para comprender que hasta en ese punto era inadecuado: "Cuando el terreno es calcáreo (dice, páj. 122) la putrefaccion es lenta y difícil; y si se abren hoyas en parages que hayan servido anteriormente para inhumaciones, se encuentran restos de cadáveres que no están aun alterados. En semejantes condiciones los despojos humanos que se hallan en las escavaciones que se hacen, uniendo su accion á la del cuerpo nuevamente enterrado, serian peligrosos."

¡Cuánto principio quebrantado! Como la falta de conocimientos ha hecho emparcar á la Municipalidad

allí donde un niño con el prontuario de Wilde ó el libro de Brunel, la habria sacado del pantano del famoso *Cementerio del Sud*, en el que con ser enterrados los Municipales que lo votaron, no pagarian su pecado sino que vendrian á acabar de viciar el aire y el agua de los pozos, con sus emanaciones cadavéricas, que sucederian á sus emanaciones intelectuales, igualmente deletéreas.

Febrero 17 de 1869.

M. Navarro Viola.

De la *Revista de Buenos Aires*, Núm. 68.

Higiene Pública y Privada.

Esta interesante obra escrita por el Dr. Wilde ha sido aceptada por el Gobierno, en Buenos Aires, en todos los establecimientos de educacion. Nosotros como amigos de la instruccion desearíamos que igualmente fuese aceptada aquí; tanto mas que carecemos de un tratado de esta naturaleza, cuanto que es necesario saber algo de higiene, por si otra vez nos invade el cólera. Esta obra recien llegada á esta ciudad se encuentra en el Colegio Nacional.

De *La Juventud* de Tucuman, del 18 de Febrero de 1869.

PRÓLOGO

La *hijiene* es la ciencia que trata de la salud, en el doble sentido de su conservacion, i de su perfeccionamiento.

La parte que trata de la salud individual se denomina jeneralmente *hijiene privada*; aquella que se relaciona con la salud colectiva se llama *hijiene pública.*

La *hijiene*, estrictamente hablando, no es una ciencia en sí; es, puede decirse, una ciencia compuesta, que resulta de la aplicacion de varias ciencias á un fin unico; ese fin es el estudio de las causas capaces de modificar la salud i los medios de destruir, ó por lo menos de disminuir la accion mas ó menos novicia de esas causas.

La *hijiene* es la primera necesidad de los pueblos; su conservacion i fomento, el principal deber de los gobiernos, i el estado de ella en un país, es tambien la mejor prueba del progreso é ilustracion á que ese país ha alcanzado.

La salud es el don mas precioso á que podemos aspirar; justo es pues, que todos conozcamos los medios de conservarla.

El conocimiento jeneral del mecanismo i las operaciones del sistema vital, que todo ser viviente, aun

el mas pobremente educado, debe poseer, no es solamente útil para precaverse contra mil peligros, si no lo es tambien, para mejorar las condiciones de la vida.

En el curso de esta obra demostraremos cuan directa i vitalmente dependen las importantes funciones de nuestro sistema, de varias condiciones como el alimento, el aire, el agua, el vestido, el ejercicio, etc., i como de su juiciosa aplicacion i conveniente uso pende la salud, como tambien pueden resultar enfermedades i males graves de su abuso ó mala direccion.

Si ciertos conocimientos jenerales son indisputablemente útiles para la jeneralidad, esos conocimientos difundidos mas estensamente en el pueblo, refluyen en su propio bien, ayudando con ellos al facultativo; pues nadie puede negar que la ignoıancia que prevalece en la mayoría, hace tanto mas difícil su mision.

Esta misma ignorancia en el pueblo, es la que tambien iguala al charlatan con el verdadero médico, desde que la jeneralidad es incapaz de juzgar acertadamente entre ambos: i el estado de nuestra sociedad exije ya, que cada individuo, sea de la clase ó condicion que fuere, pueda hablar con conocimiento de causa.

Todo el mundo puede, mas diré, *debe* aprender á cuidar de su salud; á evitar muchas las causas que enjendran las eefermedades.

El hombre por su entelijencia, tiene inmenso poder sobre las causas capaces de perturbar su salud. Las enfermedades pueden burlar la penetracion del facultativo mas hábil, pero el conocimiento de la *hijiene*, nos

pone en aptitud de *evitarlas*; i la eficacia de los medios preventivos es proverbial.

Sirva de ejemplo el *cólera.* En tiempos pasados cuando las cuestiones sanitarias ni se estudiaban ni se comprendian, la aproximacion de este terrible azote aterraba el pueblo, que era impotente ante los estragos crueles de tan mortífera enfermedad. Su llegada se esperaba con indecible espanto, i, cuando aparecia, todos los efuerzos combinados se dirijian á procurar el alivio del atacado, i los *medicamentos*, aunque inertes ó impotentes, en la gran mayoría de casos, eran el único recurso del médico.

Poco á poco, sin embargo, se notó la relacion que existia entre la atroz enfermedad i ciertas condiciones, como el desaseo, el aire impuro, los desvios en el réjimen, el agrupamiento de personas en pequeñas habitaciones, etc., i empezóse á adoptar medidas para su remocion.

La importancia i conveniencia de tales medidas han sido ámpliamente justificadas; i el conocimiento práctico que el pueblo adquirió, de que estas condiciones eran modificables, acalló un tanto el terror i la alarma, tan predisponentes al mal i limitó extraordinariamente sus estragos.

Muchos otros ejemplos podrian citarse, si fuese necesario, que demostrarian la eficacia de los recursos hijiénicos, para prevenir, atenuar i aun detener la invasion de males peligrosos.

Aun cuando creemos que el humilde trabajo que hoi publicamos, será de utilidad para todos, consideramos que debe, preferentemente ponerse en manos de los jóvenes mas adelantados en los establecimientos de

educacion. Tenemos la firme persuacion que los libros de lectura, deben ser de instruccion práctica; de manera que, despues de haber grabado sus primeras impresiones en la mente del jóven, puedan todavía interesarle, serle gratos é instructivos, cuando haya llegado á ser hombre i cuando pueda hacer prácticas sus doctrinas; cosa que ciertamente no sucede con gran número de los libros destinados hoi para la joventud.

En efecto los progresos del siglo exijen de la jeneralidad conocimientos de que desgraciadamente carece.

Si nos detenemos un instante á considerar nuestro estado actual, nuestras necesidades; se comprenderá acaso la justicia de la observacion que antecede; pero los estrechos límites de un *Prólogo*, se nos permiten abundar en demostraciones, que talvez, en otra ocasion podremos amplificar, bástenos que ahora, citar la agritultura.

La agricultura se ha hallado entre nosotros, hasta hace poco, puede decirse, en estado primitivo; algo ha mejorado, pero es indudable que llegará con el tiempo a emplearse científicamente, acaso á servir de carrera á muchos de aquellos que hoi se educan. Pues bien; para preparar ese camino se precisan tratados elementales de química, de histoiia natural, de zoolojía, etc., como se precisan nociones siquiera, sobre anotomía, fisiolojía i otros conocimientos, como complemento de una educacion esmerada; i es el deber de todo aquel que ama á su patria, propender á que esos conocimientos se difundan.

Afortunadamente los hombres ilustrados abundan en nuestro país, i esperamos confiadamente que, de entre

tantos hombres de capacidad i de corazon que posee la República Argentina, algunos se dediquen á depositar la semilla que tan preciosos frutos debe dar.

En cuanto á nosotros, aunque de los menos aptos, nos proponemos llenar algunos de esos vacíos, si como lo esperamos, el presente trabajo merece aceptacion, i si nos es dado robar algunos instantes á las apremiantes exijencias de nuestra profesion.

....

COMPENDIO

DE HIJIENE PÚBLICA I PRIVADA

La *Hijiene*, que es la parte de la Medicina que tiene por objeto dar á conocer las condiciones necesarias para el ejercicio de la salud, i los medios á propósito para conservarla, comprende el conocimiento del *hombre sano* considerado, ya aisladamente, ya en estado social, i el de las cosas de que usa i goza; demostrando la influencia que todas estas cosas ejercen en el conjunto de sus órganos, ó en algunos de ellos en particular, enseñándonos á conocer las que debemos procurar i aquellas que debemos evitar.

La Hijiene es pues, una ciencia puramente práctica, que todos los hombres, sea cual fuere su condicion social, tienen necesidad de conocer para su conservacion, siendo á la vez uno de los estudios mas importantes para el médico.

Las cosas que ejercen su influencia sobre la economía se han clasificado de varios modos por los Hijienistas, dividiéndolas algunos bajo las denominaciones de *applicata*, *circunfusa*, *injesta*, *secreta*, *jesta* i *percepta*.

Nosotros la dividiremos en solo cuatro clases, en que creemos poder comprender todo el estudio de la Hijiene, i son:

1ª Clase.—*Circunfusa*, cosas que nos rodean.

2ª Clase.—*Aplicata*, cosas aplicadas á la superficie de nuestro cuerpo.

3ª Clase.—*Ingesta*, cosas introducidas en nuestro cuerpo.

4ª Clase.—*Percepta*, que comprende todas las sensaciones, es decir, las impresiones que reciben nuestros sentidos por medio de todos los modificadores exteriores.

PARTE PRIMERA

(CIRCUNFUSA)

LA LUZ

La luz que emana del Sol obra sobre el hombre de diversos modos. Los rayos luminosos le impresionan ya directamente i sin intermedio, ya despues de haber sido reflejados. No podemos entrar en detalles respecto á sus varias propiedades, porque su estudio es del dominio de la física. Solo nos toca considerar la influencia de la luz sobre el hombre. La falta completa de luz ó su esceso, son los únicos puntos de vista bajo los cuales debemos estudiarla, comprendiendo tambien la luz artificial.

Es mui evidente que la accion prolongada de la luz artificial es mas perjudicial que la de la luz del dia. ¿Tendremos que precaveros contra el absurdo de hacer voluntariamente i sin una imperiosa necesidad de la noche dia, i que demostramos sus fatales consecuencias? Ellas bien se comprenden.

Es perjudicial pasar de la oscuridad á una luz viva de un modo repentino: esto debe hacerse por grados. Muchos desgraciados encerrados por largo tiempo en un calabozo, han perdido completamente la vista al

recobrar la libertad, ó han quedado sujetos á una enfermedad rebelde i á veces incurable. Sin embargo, nos parece que la influencia de la falta de luz no puede aislarse completamente, pues que la vemos ligada á condiciones tales que pueden influir poderosamente en la produccion de esos trastornos, como la humedad ó el frio en los mineros i en los presos, ambas condiciones unidas, á mas de la falta de ejercicio, á lo que puede todavia agregarse la influencia moral; no desconocemos, no obstante, que aun sin esas condiciones, la carencia de la luz solar, ejerce cierto poder en la descoloracion de los objetos, como lo dice bien claro el color blanco mate de los séres organizados que habitan las rejiones polares; siendo tambien un efecto mui notable en las plantas.

Los progresos de la hijiene pública entre nosotros, removerán sin duda los inconvenientes debidos á la oscuridad de los calabozos de nuestras cárceles.

Las personas que tienen que leer ó escribir mucho de noche, sufren cada dia irritaciones molestas. Nuestro modo de alumbrarnos en esos casos, es sumamente defectuoso. Deberia buscarse el medio de colocar la luz á nuestra espalda, de modo que sus rayos cayesen sobre el libro ó papel, pero no directamente sobre nuestros ojos, como sucede colocándola en la forma que se acostumbra jeneralmente, delante ó á un lado; i algun sistema podia i aun debia emplearse en los Establecimientos en que hai que someter á los individuos á muchas horas de trabajo de esa naturaleza.

Las pantallas remedian, hasta cierto punto, el inconveniente indicado, como tambien lo hace una visera de carton forrada con seda verde.

No se debe leer ni escribir á una luz demasiado fuerte : i se puede leer por muchas horas sin fatiga, entornando los postigos i con una luz suave. Es necesario huir del estremo opuesto, pues que es tambien perjudicial leer ó escribir con una luz insuficiente.

He conocido personas que leian con facilidad escritos de una letra sumamente pequeña, durante el crepúsculo, *á la oracion*, casi en lo oscuro, i á la luz de la Luna, i que se jactaban de ello. Pero eso no se debe hacer por que no será sino empeñarse en destruir los goces de una gracia que se nos ha concedido. Es lo que hacen aquellos á quienes se les oye decir : *tengo un estómago de hierro, soi capaz de dijerir piedras*, i tanto abusan del precioso don que poséen, que acaban por destruir su salud.

La luz que emana de los rayos del Sol, tambien requiere iguales precauciones ; tanto mas, cuanto que es imposible aislar la luz del calórico, i por consiguiente sus efectos. La luz tiene una accion estimulante especial sobre el globo del ojo, al mismo tiempo que una accion tónica i escitante para el resto de la economía ; aviva el juego de los órganos, dá tono i enerjía á las diversas funciones, i con especialidad á las de los tegumentos comunes i esteriores del cuerpo humano.

Fuerza es pues, acostumbrarse desde niño á su influencia, pero con los cuidados i precauciones convenientes.

Todos saben que una insolacion moderada es benéfica i aun necesaria para la salud, tanto como lo es para la conservacion i vida de las plantas. La constitucion fortificándose, gana en vigor lo que pierde el cútis en suavidad i blancura. Pero ya lo hemos dicho, no pedemos abusar impunemente.

Los jornaleros, albañiles, cegadores, etc., no están libres de una insolacion, ó como suele llamarse, *un golpe de sol*, por mucho que estén habituados á pasar dias enteros espuestos á sus efectos.

Las paredes blancas de nuestra ciudad, las reputamos mui perjudiciales para los ojos : mucho mas valdria que fuesen de color claro oscuro. Demasiado sabido es que los cuerpos oscuros absorben la luz i los blancos i bruñidos reflejan este fluido; siendo la ceguera mui frecuente en los climas helados del Norte i en los abrazadores desiertos del África, en los parajes en que la vista no encuentra sino objetos que reflejen con profusion los rayos luminosos, nieves, arenas blancas, etc. El azul i el verde fatigan mucho menos la vista que el amarillo, el naranjado i el rojo. Esto debe tenerse en vista para empapelar ó pintar al óleo las piezas, segun el objeto á que se destinen.

Recordamos haber oido decir al Dr. D. Teodoro Alvarez, de la Facultad de Buenos-Aires, que ha observado con frecuenencia la catarata en los techadores de ranchos; debido, no hai duda, á la accion continuada de los rayos del Sol reflejados en la paja.

Las personos que tienen que fijar mucho la vista sobre objetos diminutos ó brillantes, padecen pronto; por consiguiente, deben interrumpir este trabajo á intérvalos no demasiado largos, para darse descanso.

Todos los medios que tienen por efecto reunir los rayos luminosos i acrecentar la intensidad de la luz, acaban muchas veces por producir la ambliopia ó debilidad de la vista, i aun la amaurosis (1); i muchas

(1) Se dá este nombre i el de *gota serena* á la ceguera producida por la parálisis de la retina ó del nervio óptico, i que no es acompañada por cambio alguno aparente del ojo, sino por la inmovilidad constante del iris.

personas han debilitado considerablamente su vista, por el uso prematuro de anteojos.

El indicar todos estos hechos, es indicar los medios de evitar sus consecuencias.

—

DEL SONIDO

El *sonido* es el resultado de ciertas modificaciones de los cuerpos, percibido por el cerebro con el intermedio del oido.

Todo cuerpo, que haya sido chocado, golpeado ó comprimido, así que cesa el choque, procura adquirir su forma primitiva. Esto se verifica por medio de oscilaciones sucesivas que van siempre disminuyendo, i que, en igualdad de circunstancias, son tanto mas rápidas, cuanto mas elásticas son las sustancias en que se desarrollan.

El movimiento vibratorio, cualquiera que haya sido su causa, se transmite del cuerpo donde tomó oríjen hasta la primera capa de aire que le toca inmediatamente, la cual obra á su vez sobre la que la sigue, i asi sucesivamente de capa en capa, pero siempre disminuyendo ó dibilitándose, propagándose á mayores distancias cuanto mas enérjica haya sido la misma accion primitiva.

Muchas veces habreis hecho vibrar una cuerda fuertemente estendida i habreis notado que, mientras la cuerda oscila, continúa el sonido, cesando solo cuando aquella queda inmóvil.

Un resorte fijo por uno de sus estremos; una cam-

pana de vidrio ó de metal, i en jeneral todas las sustancias que tienen mucha elasticidad, dan resultados absolutamente semejantes. En todos estos casos hai oscilacion de las moléculas del cuerpo sonoro, i oscilacion del aire que á su vez viene tambien á hacer vibrar la membrana del tímpano ó caja del tambor de nuestro oido, variando el timbre segun la naturaleza que produjo el sonido.

El aire es el conductor de las vibraciones: pero todos los fluidos elásticos pueden, lo mismo que el aire, transmitirlas, siendo sí, el sonido mas intenso cuanto mas denso sea el fluido.

El sonido va perdiendo su fuerza á proporcion que se aleja del cuerpo de donde nace. La vibracion que éste comunica al aire se hace en todos sentidos, pero cuanto mas se estiende el círculo, el número de moléculas aéreas que recibe la impresion, es mucho mayor que el de las moléculas que la comunican.

El sonido no llega á nosotros sino despues de mas ó menos tiempo: como vemos la lüz de una arma de fuego, antes de percibir la denotacion: como el relámpago se ve mucho antes que se haya oido el trueno, sin embargo de ser estos dos fenómenos producidos á un mismo tiempo. El trueno i el relámpago guardan entre sí la misma relacion que el fogonazo i estruendo del cañon; i por el tiempo que media entre ellos, en ambos casos, puede saberse la distancia á que está el objeto que vibra calculando 1,142 piés por cada segundo.

Las superficies sólidas, líquidas i aun gaseosas, pueden reflejar el sonido, i esto produce el fenómeno que llamamos *éco.*

La comparacion de los sonidos dió oríjen á la música.

El sonido tiene una accion física sobre nosotros, accion que tiene mucha analojía con el choque, i que es mui diferente de la que produce sobre nuestro espíritu i nuestros sentidos. Su accion varía pues por sus efectos puramente físicos, ó por su influencia moral i sensible.

Se sabe hasta donde puede llegar la accion destructiva de una detonacion violenta : se saben sus efectos sobre templos i poblaciones en la esplosion de depósitos de pólvora.

Para probar los efectos físicos de las vibraciones del aire sobre nuestros órganos, se cita el esperimento que hizo el célebre cirujano francés Percy, en un jóven sordo de nacimiento i por consiguiente mudo. Indújole á que pegase fuego á un cañon pequeño, que habia cargado cuanto le era posible. *Este jóven no oyó sino mui poco*, dicen, pero en su conmocion i en sus jestos, fué fácil juzgar de lo que habia esperimentado; no quiso repetir el esperimento, manifestando por señas que le dolian los brazos i la cabeza. Claro es que todo el sufrimiento padecido en este caso fué producido por la conmocion física que le causó el aire puesto en vibracion fuertemente.

Los artilleros que hayan disparado tres ó cuatro veces un cañon, si están dotados de una buena constitucion, son capaces de resistir las detonaciones mas fuertes.

Pero conviene evitarlas en lo posible, pues producen con frecuencia efectos terribles sobre nuestra economía; algunas veces solo es un estupor que dura pocos momentos, pero que sin embargo deja en pos de sí una fatiga i caimiento difíciles de vencer ; en otras ocasio-

nes producen parálisis i otras consecuencias funestas.

Sabido es tambien que las detonaciones de grueso calibre pueden producir sordera, sea por parálisis del nérvio auditivo, sea por la ruptura de la membrana del tímpano; si bien es cierto que este último accidente no es siempre seguido de ella.

El conducto auditivo se afecta con especialidad, en razon de que su forma es mas á propósito para reunir las vibraciones i darles mayor intensidad relativa.

Los jóvenes que tengan el pecho angosto i sean delicados, no deben servir de *artilleros*, porque el asma (1), la disnea (2) i las tóses crónicas son mui frecuentes en ellos, i están mui espuestos á hemóptisis ó vómitos de sangre; tampoco conviene á aquellos que padecen del corazon ó de los gruesos vasos.

Cuando sea inevitable tener que oir una fuerte detonacion, no debe descuidarse la precaucion de taparse los oidos con algodon, hilas, lana, etc.

Los sonidos algo intensos pero no exajerados, pueden ser provechosos; se ha dicho, por ejemplo, que la economía se tonifica por un redoble de tambor ú otro sonido análogo. No hai duda que tienen una influencia marcada para activar la circulacion capilar, las secreciones, exalaciones, la absorcion i la nutricion, i se han aconsejado como medio tonificante en los sujetos linfáticos ó sin enerjía.

La percepcion de los sonidos intensos, lo mismo que la de una luz mui viva, causa incomodidad, dolor i cefaláljia (3). Por supuesto que estos efectos están en

(1) Lo que se conoce comunmente con el nombre de *ahogos ó fatiga*.
(2) Respiracion difícil.
(3) Dolor de cabeza.

relacion con la mas ó menos susceptibilidad del sujeto i con la intensidad del sonido. Siendo estos esencialmente estimulantes, fácil es comprender que la escitacion que de ellos resulta es tanto mayor, cuanto mayor sea la enerjía de aquellos.

Así pues, son mui perjudiciales á los sujetos irritables i mas si tienen un punto de irritacion fijo en cualquiera de sus órganos.

Pero la repeticion de los sonidos con medida tienen gran poder sobre la regularidad i enerjía de los movimientos musculares. Se sabe que la tropa siente menos fatiga, marchando al son de la música ó del tambor.

La música no es sino una combinacion de sonidos que causan sensaciones vivas i por lo regular agradables. Pero sus efectos son bien variados, produciendo en unos placer i en otros verdadero dolor. Algunos la buscan con avidez para gozar de sus deleites, mientras que otros, aunque mui pocos, huyen de ella, por evitar impresiones dolorosas bien difíciles de esplicar.

Tenemos un amigo íntimo, que hace poco nos referia que habiendo estado algunos meses en el campo, se halló la noche del dia en que regresó, en la Plaza de la Victoria, cuando una de las bandas empezó á tocar un trozo de Verdi; dice que fué tal la sensacion que esperimentó, que sin poderlo remediar, empezaron á caérsele las lágrimas, i que á pocos instantes se vió obligado á abandonar la plaza á toda prisa, porque creia que iba á llorar á gritos; sin poder atinar á qué atribuir este estado, pues que el trozo en cuestion no se ligaba precisamente á recuerdo alguno ni

circunstancias especiales. Siempre habia sido sensible á los encantos de la música, pero jamás hasta ese estremo.

Es incuestionable el poder de la música sobre la moral. Los sonidos de la música militar inflaman al soldado i lo arrastran á los actos de la mayor heroicidad.

Los autores citan innumerables curas efectuadas bajo la influencia de la música.

En cuanto á los sonidos de toda clase, no siendo escesivos, nos son mas bien provechosos, puesto que el silencio prolongado acaba por ponernos hipocondríacos (1) i trae un trastorno mas ó menos duradero en las funciones de la intelijencia.

Somos hijos del hábito; el que viene de la campaña encontrándose en la Ciudad, no puede dormir en las primeras noches, por el ruido de los carruajes, i el grito (no puedo llamarle canto) de los serenos; pero pronto precisa de ese mismo ruido para dormir, sin embargo de ser el silencio el primer requisito para el sueño. Cuando ocupamos un aposento en que hai un reloj de péndula, nos perturba i desvela su *tic-tac*, insante i monótono; pero despues de poco, nos adormece i nos cuesta dormir si él nos falta.

Rarísima vez es útil el ruido para los enfermos: solo puede convenir en ciertas afecciones nerviosas, en los accesos nerviosos de melancolía, de hipocondría. El silencio al contrario es casi siempre necesario durante el reposo de la noche; el órgano de la audicion obedece aquí á la lei de todos los órganos, que no pue-

(1) La *hipocondria* es una enfermedad en que se observa una susceptibilidad moral exesiva. tristeza i aun disgusto por la vida.

den continuar funcionando largo tiempo sin gozar de un reposo cuya duracion sea mas ó menos igual al del trabajo.

Inútil seria aglomerar ejemplos de esta naturaleza para probar el poder del hábito sobre el hombre, pues todos lo conocen por esperiencia propia.

Debemos evitar todo sonido exajerado que pudiera causar en nosotros graves trastornos, i observar que los sonidos moderados son provechosos por el estímulo benéfico que producen.

DEL AIRE ATMOSFÉRICO

La atmósfera no consta solo del aire en estado de pureza, sino que es constituido por todos los fluidos aeriformes que rodean el globo, i finalmente por todos los cuerpos gaseosos que respiramos.

El aire atmosférico obra sobre el organismo, en su estado de pureza, ó á lo menos, en ese estado en el que no contiene sino fluidos imponderables i el vapor del agua, é influye :

1° Por sus propiedades físicas.
2° Por sus propiedades químicas.
3° Por los cuerpos que contiene.
4° Por su sequedad ó humedad.
5° Por sus vicisitudes.

El aire atmosférico es un fluido pesado, elástico, insípido, sin olor, sin color, transparente é invisible en pequeñas masas.

El aire es pesado ; obsérvase bien esta propiedad

cuando se estrae de una campana de vidrio puesta debajo del recipiente de la máquina neumática, en cuyo caso se vé que la campana se adhiere fuertemente al plato de dicha máquina; estando la campana oprimida por todo el peso del aire esterior en una sola de sus superficies.

Por la misma razon es que muchas veces, habreis notado, sin daros cuenta tal vez del porqué, que una llave horadada, un tubillo ó una pluma, se os ha aplicado fuertemente á los labios, cuando por medio de la succion, habeis retirado parte del aire que contenia dicho objeto.

Pero no basta saber que el aire es pesado; es preciso tener la medida de esa pesantez, i para el efecto se ha inventado el instrumento conocido con el nombre de *barómetro*.

La densidad del aire, ó la suma del peso de las moléculas que contiene en un espacio dado, es mayor en la superficie del suelo en donde es oprimido por todo el peso de la columna atmosférica, que en el ápice de las montañas.

El hombre no se sustrae á una parte del peso que gravita sobre él habitualmente sin esperimentar algunas incomodidades: puede vivir, es cierto, bajo diversas presiones, pero la transicion repentina de un grado de presion á otro inferior le daña.

Cuando el barómetro sube, i que por consiguiente se aumenta la pesantez atmosférica, todas nuestras funciones se ejecutan con mas enerjía, i se esperimenta un sentimiento mui marcado de fuerza i bienestar: i al contrario, cuando baja muchos grados, sentimos opresion i fatiga, tenemos disposicion al reposo; el

tiempo nos parece pesado, porque la rarefaccion del aire, su liviandad, nos pone en desequilibrio i nuestros movimientos no son tan libres.

Durante los descensos del barómetro es que han ocurrido mas muertes repentinas.

Los vientos, i aun todas las corrientes de aire, ejercen su influencia sobre el hombre, por su choque, por las modificaciones que imprimen en la temperatura, i transportando ó dispersando los miasmas, las emanaciones i los efluvios de cualquiera especie.

La irritacion que se siente en las vias aéreas, cuando se ha corrido contra el viento, debe atribuirse principalmente al choque que se esperimenta de parte del aire.

Indicar estos peligros es señalar el modo de evitarlos. En igual caso se hallan muchas de las indicaciones que hacemos en el presente trabajo.

Las grandes alturas son en jeneral perjudiciales á las personas que padecen del pecho.

Hai diferencias que establecer entre las ascensiones aerostáticas, i las de las montañas; estas han sido estudiadas por algunos viajeros, entre ellos los célebres Humboldt, Saussure i otros; i demuestran que los efectos que producen, son complexos, interviniendo el ejercicio muscular que necesariamente ejecuta el viajante, así es que no pueden atribuirse dichos efectos solamente á la disminucion de la presion atmosférica, i, como dice Becquerel, sus relaciones no pueden servir sino como documentos propios para esclarecer esta cuestion, no para decidirla completamente.

Las personas de cabeza voluminosa i cuello corto, los mui pletóricos, los amenazados de conjestiones san-

guíneas, deben evitar, en las grandes bajadas del barómetro, todo lo que pudiera contribuir á entorpecer la circulacion, ya de parte de los vestidos, como el cuello de la camisa, la corbata demasiado ajustada, etc., ya de trabajos fuertes i continuados.

Todos sabemos que el aire es indispensable á la respiracion i por lo tanto á la vida. Entra i sale de los pulmones por dos movimientos alternativos, la *inspiracion* i la *espiracion*; que constituyen la *respiracion*. Cada vez que penetra en los pulmones sufre una descomposicion : al salir de ellos ha perdido una parte de su oxíjeno, i contiene una cantidad de ácido carbónico que antes no tenia.

Debemos pues separar todas las causas capaces de impedir que el aire llegue á los pulmones, i cuidar de que el que llegue no haya sufrido ninguna alteracion.

Lamentamos tener que decir que, en nuestra opinion, á pesar de los vientos fuertes i especialmente el pampero i el del rio, que suelen visitarnos efectuando una renovacion del aire, nuestra ciudad no está bien ventilada. Las cuadras constan de 150 varas i el ancho de las calles es solamente de 12. Parece realmente que los fundadores de Buenos Aires, con tanto terreno disponible, hubiesen temido verse estrechados entre el Rio de la Plata i las Cordilleras de los Andes, cuando plantearon la futura ciudad reina de Sud América!

Cuánto mas elegante, cómodo i saludable sería si solo tuviese cada manzana 100 varas por costado i las calles fuesen de 16 ó 18 de ancho con espaciosas veredas i con mnchas plazas i entonces la ventilacion seria suficiente!

En el estado actual el área que ocupan los edificios representa un 85 %, mientras que el de las calles solo representa un 15 % de la superficie edificada de la ciudad, en vez de 40 % que exije la buena hijiene; agréguese á esto las casas de tres i mas pisos que diariamente se aumentan, haciendo mas sombrías nuestras calles i se hallará la causa de muchas de las enfermedades que nos aflijen.* En cuanto á lo que hemos dicho respecto á la construccion de la ciudad, á los encargados de la hijiene pública toca hacer que el mal se remedie, hasta donde sea posible.

Nuestros pueblos de campaña tienen sobre la ciudad una ventaja á este respecto. Las *manzanas* en la mayor parte de los pueblos son de 100 varas; tienen varias plazas que favorecen la ventilacion i sus calles son de 16 varas; las de las quintas ó media suerte de chacra 25 i 50 las de las chacras.

Pero quién lo creyera! las tendencias inclinan á destruir mas bien esas ventajas, que á favorecerlas. Vamos á esplicarnos. En todos los pueblitos, (tal vez debemos esceptuar á Belgrano), el empeño de los *progresitas* es construir los edificios sobre la calle, i apenas les es posible, cercar de pared el resto del terreno. "Nunca será pueblo este, dicen, si no se edifica á la calle." I la autoridad ha llegado á hacerlo obligatorio en algunos pueblos! Por ahora, en la mayor parte de ellos, los edificios están diseminados i no todos los propietarios tienen los medios, i algunos si los tienen, pretenden lo contrario por no tener la voluntad de ro-

* Desgraciadamente un nuevo i triste dato viene á robustecer esta opinion vertida en nuestra primera edicion de 1868—el espantoso flajelo de fiebre amarilla de 1871.

dear de pared, contribuyendo á que parezcan mas bien vastos cementerios, que lindos i festivos pueblitos de campaña. Cuánto mas bello, mas atractivo, mas hijiénico, en fin, no seria, que las casas se construyesen 8, 10 ó 12 varas adentro, libres los habitantes del ruido i sobre todo del polvo; que el frente se adornase con jardines, i que sobre la calle se pusiese un cerco, ya de hierro, ya de madera ó de alambre, segun las facultades de cada propietario, plantándose filas de árboles de sombra, formando el cordon de la vereda. Cuán saludable i grato para los visitantes i moradores de esos pequeños centros de poblacion, recreando la vista, aspirando el perfume de esos jardines, al pasar bajo la grata sombra de los árboles!

En vez de eso, al pensar de aquellos progresistas, es preciso hacer todo como en la ciudad, i sino *no ha de llegar á ser pueblo.* Es un empeño ridículo i perjudicial, querer hacer que una villita sea como una ciudad; por lo menos, que quiera imitarla. Se nos figura un niño de 4 ó 5 años vestido con la casaca de un adulto! No; los pueblos de campaña, en nuestro concepto, deben conservar su fisonomía especial, ofreciendo á las familias que huyen de la ciudad durante los rigores del verano, un refujio agradable, donde hallan casi todo lo que pueden proporcionarse en aquella, unido á á los verdaderos goces i ventajas que ofrece el campo; espansion, vistas alegres, olores agradables, aire puro i abundante, etc.

Realizada la idea en el primer sentido que hemos señalado, las familias tendrán que buscar *campo* aun mas afuera de los *pueblos de campaña*, lo que sin duda tiene sus inconvenientes.

Habiendo hecho estas lijeras indicaciones, continuaremos nuestras observaciones sobre el aire atmosférico.

Fuerza es establecer una distincion entre el aire *alterado* i el *viciado*. Este tiene en suspension ó está mezclado, con gases mas ó menos deletéreos, emanaciones, eflúvios, etc., mientras que el aire no puede estar *viciado* sino por la diminucion ó el aumento de uno de sus elementos. La alteracion del aire no puede tener lugar sin su descomposicion, al paso que puede estar *viciado* sin que su composicion haya sufrido la menor mudanza.

Una de las causas que mas eficazmente contribuye á la descomposicion i por consiguiente á la alteracion del aire, es la respiracion. No hai sér viviente que pueda existir largo tiempo en una atmósfera que no se renueve de tiempo en tiempo.

Varios autores refieren que en las guerras de los ingleses en Indostan, se encerraron 146 prisioneros en un cuarto de 20 piés euadrados, sin mas abertura que dos ventanillas que daban en una galería. A las dos de la mañana ya no vivian mas que 50, i al amanecer, cuando se abrió la prision, no salieron sino 23 vivos de los 146, i estos en un estado aflijente.

Este hecho horrible demuestra las funestas consecuencias de la falta de renovacion del aire.

Es indudable que es sumamente perjudicial la aglomeracion de jente como sucede verbi-gracia en los teatros en donde el aire, despues de haberse alterado por la combustion de un gran número de luces pasa de boca en boca, i es respirado alternativamente por la multitud. Como el ácido carbónico es mucho mas pe-

sado que el ázoe i que el oxíjeno, se ha creido que el *patio* debia de ser la parte mas insalubre. Así seria en efecto, si el aire no se recalentase incesantemente por los pulmones de los espectadores; pero enrarecido por esta adicion contínua de calórico, sube á la parte superior del edificio i así en nuestros teatros, en la *cazuela* i el *paraiso*, el calor es mayor i muchas veces insoportable. Felizmente están bastante bien ventilados; sin embargo, suelen ocurrir síncopes (1) i otros accidentes.

La costumbre pues de salir en los entre-actos á respirar un aire nuevo, es mui útil i conveniente; sin embargo, nos espera allí un nuevo peligro pues que la transicion rápida del calor al frio, puede producir graves dolencias, siendo una de las causas la supresion de la transpiracion. Conviene pues tomar precauciones á la salida del teatro, abrigándose algo mas, ó por lo menos tapándose la boca con el pañuelo. ¡Cuántas tísis se han desarrollado allí!

Las escuelas se han de ventilar bien, i siempre se debe renovar el aire durante las horas de estudio.

Tambien harán bien de renovarlo con frecuencia, aquellos que, por razon de su oficio, tienen que estar en cuartos pequeños i mal ventilados.

Es mui imprudente mudar de calzado apenas se entra de la calle, ó sacarse la ropa quedando en *mangas de camisa*, casi siempre en inaccion, despues de haberse ajitado, i las mas veces procurando los parajes mas frescos.

No se debe salir de una pieza abrigada, á recibir

(1) Pérdida completa i repentina del sentimiento i movimiento, con disminucion ó suspension de los latidos del corazon i del pulso.

la impresion de un aire frio i menos con la cabeza descubierta.

Es inconveniente dormir fuera de las habitaciones, por mucho calor que haya, por que nos esponemos á sufrir las consecuencias de los cambios rápidos de temperatura que prevalecen en nuestro pais.

Tampoco se debe hablar mucho, gritar, ni cantar cuando se corre ó se galopa contra el viento.

ELECTRICIDAD ATMOSFÉRICA

El aire contiene fluido eléctrico como todos los demás cuerpos del universo.

Las nubes pueden considerarse como conductores de un volúmen inmenso.

Las nubes borrascosas que están cargadas de una cantidad de electricidad, no estan todas electrizadas positivamente: hai algunas que lo estan negativamente (nubes grises ó color plomo), i cuyo oríjen esplica fácilmente la física. Sea como fuese, la atmósfera en estos diferentes casos, está cargada de una considerable cantidad de electricidad, i esa cantidad está en su *maximum* en el momento en que empieza á caer el agua.

Los efectos del tiempo borrascoso sobre el organismo son incontestables.

Los individuos sanos esperimentan un mal estar, una ajitacion, un estado de pesantez difícil de esplicar. Su sistema muscular está mas perezoso. Hai dificultad para el trabajo. Las personas nerviosas, débi-

les, impresionables, padecen mal estar, ajitacion i aun á veces estremecimientos nerviosos, cefaláljia i dolores articulares. ¿Son debidas estas modificaciones al recargo eléctrico de la atmósfera, ó proceden de las modificaciones en la densidad del aire, de la temperatura de los vientos, de la humedad que sobreviene en el instante de una tormenta i que la acompaña? Es lo que aun no se ha decidido de un modo positivo.

Estos accidentes obran tambien de un modo mui marcado sobre los enfermos. Los que sufren afecciones yá agudas, yá crónicas, esperimentan, al iniciarse una tormenta, un recargo; estan mas fatigados, mas ajitados, mas febriles.

En fin, en las enfermedades cuya terminacion ha de ser funesta, no es raro ver sobrevenir la muerte en un tiempo borrascoso, adelantándose por él algunos dias ó algunas horas, esta crísis suprema.

Ninguna regla de higiene especial es aplicable á estos diversos casos, puesto que ignoramos tanto los medios de disminuir la cantidad de electricidad contenida en la atmósfera, como los de sustraernos de sus efectos.

Si el aire que rodea las nubes es mui seco, como en este caso es un mal conductor, ellas se concentran aisladas i no puede salir el elemento de electricidad de que se hallan cargadas. Si los vientos ponen á las nubes en un estado eléctrico, diferente del suyo, debido á la tendencia del equilibrio, se hará una descarga eléctrica, que será acompañada de una luz viva, que llamamos *relámpago*; i de una fuerte detonacion que cuando llega á nosotros, se llama *trueno*.

Si la descarga eléctrica, en vez de hacerse de nube á nube, se hace desde la atmósfera á la tierra, se dice que el trueno *cae*; i la chispa eléctrica que atraviesa la atmósfera toma el nombre de *rayo*.

La electricidad atmosférica obra de dos modos sobre el hombre: ó es herido del rayo, ó solo esperimenta la influencia que ejerce á grandes distancias la electricidad de que se hallan cargadas las nubes.

Tan variados como estraordinarios son los efectos del rayo sobre el hombre; á veces los individuos perecen instantáneamente; otras sobreviven con enfermedades mas ó menos crueles, ó con grandes heridas; á veces solo hai lesiones leves ó una conmocion que se disipa mas ó menos pronto.

Como al caer el rayo, sigue, segun parece, la direccion de las corrientes del aire, se debe evitar estas en las casas, cuando truena, i cerrar las puertas i ventanas; no conviene estár inmediato á ellas: cuanto mas cerca del centro de la habitacion se esté, tanto mejor será.

Es sumamente peligroso permanecer cerca de caños de plomo, puertas ó rejas de hierro, etc., porque todos los metales conducen bien la electricidad, ó lo que se dice comunmente, atraen el rayo, al estremo de hacer que varíe completamente la direccion que llevaba.

Cuando en camino es sorprendido el viajante por una de esas tormentas tan frecuentes como instantáneas en nuestro país; aun cuando no le atemoricen los truenos ni los relámpagos, sin embargo, procura, como parece natural, ampararse contra la lluvia que jeneralmente las acompaña ó sigue de cerca; i por lo tanto, si no hai alguna casa inmediata, se refujia bajo el

árbol que encuentra mas á mano. Pero, al hacerlo, inadvertidamente se espone á un doble peligro; primero, porque conservándose secos sus vestidos, su cuerpo se hace mas susceptible á sufrir daño, siendo notorio que el rayo muchas veces pasa sin hacer mal alguno sobre un cuerpo cuya superficie está mojada; i segundo, porque el árbol ó cualquier otro objeto elevado, lejos de protejer, sirve para atraer i conducir el rayo, que, en su rápido tránsito hácia la tierra, destruye el tronco ó rama de aquel i mata á quien buscó allí abrigo. ¡Cuántos han perecido á causa de su imprudente cuidado!

Vale mas pues, que los que van á caballo paren durante las tormentas, ó por lo menos no vayan mas que al paso; igual precaucion deben tener las personas que andan en carruaje.

Respecto á los pararayos, esos preservadores utilísimos, diremos que ha existido contra ellos la misma preocupacion vulgar que respecto á la vacuna, poniendo en duda i aun negando su incuestionabe eficacia, porque alguna vez ha fallado. Mas natural i mas justo es creer que habrá habido algun descuido en la colocacion ó conservacion de los pararayos.

Las municipalidades deberian mandar inspeccionar de tiempo en tiempo el estado de los pararayos ya existentes i vijilar la construccion de los que nuevamente se coloquen; pues está probado que es mil veces mas peligroso un mal pararayos que ninguno.

La Academia de Ciencias de Paris ha calculado que la distancia en que ejerce su influencia protectora un pararayo, es un círculo de radio igual al doble de la altura de la barra que lo forma. Segun este

cálculo, es que ellos deben estár colocados en los edificios grandes; si están dos mui distantes, quedan espacios que no pueden defender, i si mui cerca, se perjudican recíprocamente.

TEMPERATURA ATMOSFÉRICA

Es evidente la influencia que sobre nuestra economía ejerce la temperatura atmosférica, cualquiera que sea su grado. Pero esta influencia no se hace sentir sino cuando el contacto del aire produce la impresion ya de *calor* ya de *frio* sobre nuestros órganos.

En tiempos calorosos i especialmente cuando la traspiracion es mui abundante, i cuando nos entregamos á ejercicios fuertes, se deseca la boca en su parte posterior, se siente sed i esta adquiere una intensidad proporcionada, jeneralmente hablando, á la cantidad de líquido que han exhalado los poros.

El apetilo no es tan vivo; les alimentos llamados *cálidos* repugnan, lo mismo que los que nos vienen del reino animal; i tambien los licores fuertes; prefiriéndose entonces los alimentos dulces, ácidos, vejetales, *refrijerantes*, como son las frutas de nuestro clima, i las bebidas frescas aciduladas.

La debilidad de las dijestiones está en relacion con la del apetito.

Durante el verano, predominan las enfermedades del aparato dijestivo. En esta estacion se observan con particularidad anjinas inflamatorias, disenterías, fiebres biliosas, etc., i de algunos años acá, con alar-

mante frecuencia, la fiebre tifóidea, con caractéres mas ó menos graves.

En los grandes calores, las venas son mas gruesas, i el pulso mas lleno. La elevacion de temperatura del aire, nos pone en un estado de plétora accidental ó facticia. El rostro se enciende, la cabeza se pone mas pesada i hai tendencia irresistible al sueño. Se ven conjestiones cerebrales, apoplejías, i son mas frecuentes i temibles los hemorrajias. En fin, es la época de las afecciones agudas.

Nadie ignora que en el estío las funciones del entendimiento participan mas de esa especie de embotamiento que las demás : el trabajo intelectual es difícil i lenta la creacion de las ideas. No olvidemos que los medios que elevan la temperatura artificialmente, producen iguales efectos.

Los climas imprimen un carácter particular i modifican el modo de ser de los hombres que los habitan. Todo se anticipa en los países cálidos; podria decirse que la especie humana vive mas de prisa en ella.

Aunque no nos es dado hacer variar un solo grado de la temperatura de la masa atmosférica, podemos sin embargo modificarla en una porcion circunscrita de aire.

Para libraros pues del exesivo calor i poder dedicaros con mayor gusto á vuestras ocupaciones, debeis impedir la entrada de los rayos luminosos en la pieza que ocupais, con lo que se consigue cierto grado de frescura aunque esté abrasando el aire esterior.

Otro medio importante de refrijeracion es la evaporacion de los líquidos, pues que el aire pierde en calórico todo lo que el agua le toma para pasar á vapor.

De modo que cuando queremos templar los rigores del exesivo calor, debemos regar las piezas i cerrarlas para impedir la entrada del sol, poniéndolas á media luz.

Debemos usar en esta estacion de los alimentos que menos esciten los órganos, como los vejetales; sin embargo, parece que entre nosotros es indispensable la carne de vaca, aunque sea en corta cantidad; por otra parte, la naturaleza, nuestra mejor guia, provée con abundancia, justamente en esta estacion, los alimentos que entonces mas se apetecen.

Sabido es que en todo tiempo se debe comer con moderacion, pero este precepto es aun mas rigoroso durante los grandes calores, porque el estado de inercia de las funciones dijestivas no les permite elaborar de un modo conveniente una masa alimenticia algo considerable.

En esta estacion no convienen las bebidas calientes ni escitantes, como las alcohólicas, el café, etc.; deben ser *refrijerantes* i sobre todo abundantes, á fin que puedan suministrar materiales á la evaporacion cutánea i pulmonar, que tan poderosamente contribuye á desembarazarnos del esceso de calórico que el aire no puede quitarnos.

Pero, el uso de estas bebidas *frias* requiere precauciones: así, jamás debeis beber agua fria despues de haber hecho un ejercicio algo violento de cualquiera clase que fuere. Es preciso esperar un rato antes de tomarla. Es un buen medio hijiénico, i mui sencillo, retener por un poco de tiempo, un buche de agua ó enjuagarse la boca, antes de tragar del líquido. Las mas terribles consecuencias pueden sobrevenir de tomar

agua fria, estando sudando ó despues de una ajitacion algo prolongada. Todos los años ocurren casos graves i aun mortales, de esta naturaleza, entre los cegadores de trigo, emparvadores de pasto, etc.

De los vestidos i baños trataremos por separado.

Los ejercicios violentos han de evitarse á todo trance, pero debe hacerse moderado, porque la quietud absoluta favorece la plétora i predispone á conjestiones.

El trabajo de espíritu es difícil á la vez que peligroso en una atmósfera mui caliente, natural ó artificial, esponiendo á conjestiones cerebrales, resultantes de la rarefaccion de los líquidos, como antes hemos dicho; cuando hai pues, que ocuparse de trabajos mentales es preciso salvar esos inconvenientes, i conviene en todo caso interrumpirlos de tiempo en tiempo para descansar ó para entregarse á ocupaciones de distinto jénero.

El *frio* al contrario, es una sensacion que los cuerpos nos hacen sentir siempre que nos roban mucho calórico. El aire nos parece tanto mas frio, cuanto mas baja es su temperatura, á proporcion que él sucede á un aire mas caliente, i que nos hallamos menos en estado de reponer el calórico que nos quita. Por lo tanto, un aire á tal temperatura se reputará frio para los viejos, los convalecientes, los individuos débiles, en quienes la calorificacion no tiene enerjía; i á esta misma temperatura, será caliente para los niños, los adultos, i las personas vigorosas, que tienen llenas de actividad las fuentes orgánicas del calor.

Las personas que no hacen ejercicio se privan de uno de los medios mas activos de promover el calor

animal; por eso conviene caminar algo diariamente, aun cuando no se lleve mas objeto que el indicado; por eso es útil i conveniente en invierno el juego de la pelota, volante i todos aquellos que activen la circulacion.

No puede decirse de cierto cuál es el grado de frio que ocasiona la muerte: solo se puede afirmar que cuando penetra á cierta profundidad, hasta los órganos esenciales de la vida, la muerte jeneralmente es inevitable.

Los efectos del frio moderado son, por lo comun, apetito vivo, poca sed i dijestion fácil; deseo de alimentos nutritivos, tónicos, sabrosos, carnes, etc., i menos apego á las frutas, etc.

Las venas esteriores están poco visibles, la sangre parece que vá de la periferia al centro. Se halla mas abundante en los órganos interiores, porque encuentra menos capacidad en los vasos, que esperimentan de un modo inmediato los efectos del frio, por estar situados mas esteriormente. I así, en los grandes calores hai plétora *jeneral*, á consecuencia de la dilatacion de la sangre; i en los grandes frios hai plétora *interior* por la disminucion de la capacidad de estos vasos interiores, de manera que las inflamaciones de los órganos situados en las cavidades esplénicas, (1) las apoplejías, etc., son casi tan frecuentes en los rigores del invierno como en los ardores del verano.

En cuanto á la respiracion, está su actividad en relacion con la circulacion.

(1) Cavidades esplénicas, son las que contienen las vísceras, i son en número de tres: *cavidad craniana* ó cráneo, *cavidad torácica* ó pecho, *cavidad abdominal* ó vientre.

Prevalecen en invierno las inflamaciones agudas de la pléura (1) i los pulmones, los catarros agudos i recargo de los crónicos, el asma, etc.

El aire frio modera i suspende hasta cierto punto la respiracion cutánea; pero en recompensa, i para suplir las pérdidas naturales de nuestra economía, las secreciones i exhalaciones de las membranas mucosas aumentan.

Los músculos se embotan con el frio, pero puestos en movimiento tienen mas enerjía i fuerza que en las demás estaciones.

Con el frio moderado la reflexion es mas profunda, la atencion mas sostenida, está uno mas alegre i mejor dispuesto para toda ocupacion mental. Todos saben que se estudia mejor en invierno que en verano; por eso las *vacaciones* se fijan en los meses mas calorosos del año.

El frio excesivo determina la muerte jeneral, la muerte local, ó solamente un estado de muerte aparente; tambien puede producir la pérdida de la sensibilidad en un punto cualquiera de la piel. El enfriamiento se verifica de la superficie al centro: primero se enfria la piel, luego los músculos i así sucesivamente.

Varios son los medios de oponerse á los efectos del frio.

Podemos elevar la temperatura de una atmósfera limitada por medio de chimeneas, estufas, braseros, etc.

Las chimeneas renuevan rápidamente el aire, pero á mas de consumir mucho combustible, tienen el in-

(1) Membrana que cubre los pulmones, i otras partes del pecho.

conveniente de irradiar directamente el calórico sobre la parte que mira al foco, dejando frias las que están aparte, i de dar humo que irrita los ojos, la garganta; dá tos i dolor de cabeza.

La estufa calienta mucho mejor i está hoi mui en uso entre nosotros, venciéndose poco á poco las preocupaciones, que aun no hace muchos años existian contra ella. Es cierto que á algunas personas no les conviene, pero ellas forman escepcion. Los que tienen la respiracion habitualmente embarazosa; los que están espuestos á conjestiones cerebrales, deben evitarlas.

La estufa es un medio escelente de purificar el aire en nuestras habitaciones que comunmente son húmedas: es conveniente en ese sentido, aun cuando no se aproximen á ella los que teman sus efectos. Por otra parte, los peligros que se le atribuye son jeneralmente exajerados. Es mui cierto, sin embargo, que se deben emplear algunas precauciones. Por ejemplo, antes de salir de una pieza en que hai fuego, conviene alejarse de él gradualmente, para evitar la transicion rápida de un aire caliente á uno frio, i al salir se debe redoblar el abrigo.

Los sabañones, estos acompañantes tan molestos del invierno, muchas veces proceden de haber espuesto las partes en que se hallan á un calor demasiado fuerte, estando antes mui frias. Cuando tenemos las manos ó los pies entumecidos por efecto de la helada ó de un frio mui intenso, lejos de aplicarlos al fuego como mui comunmente se hace, debemos mas bien estimular la circulacion por medio de fricciones secas ó con agua de colonia, agua florida, aguardiente, i solo despues de haber desaparecido este estado, es que

podemos acercarlos al fuego, pues de lo contrario nos esponemos á graves peligros i hasta á la gangrena.

El brasero está completamente en desuso i á fé que hai razon para ello, pues es sumamente perjudicial.

Los vestidos deben colocarse en primera línea entre los medios empleados con el fin de que la atmósfera no nos robe calórico; de ellos trataremos mas adelante.

Los alimentos, como antes hemos indicado, han de ser tónicos i nutritivos, i en proporcion al apetito que siempre es mayor que en el verano, i es conveniente tambien el uso moderado del vino, del café, etc.

INFLUENCIA DEL AIRE POR SU SEQUEDAD Y HUMEDAD.

El aire seco no tiene influencia sino por su temperatura i poco nos resta que decir de él.

El aire húmedo es casi siempre mal sano; si es caliente no conviene sino á un cortísimo número de constituciones; si frio, á ninguna.

La economía absorbe gran cantidad de agua en los tiempos húmedos, i se dice que el peso del cuerpo aumenta mui pronto con un aire cargado de humedad, i de ahí acaso, la blancura de las carnes, la gordura i aun obesidad de los habitantes de los paises bajos i pantanosos.

Obra tambien impidiendo ó perturbando la traspiracion. El aire húmedo no puede obrar en la escrecion sino en razon de la propiedad que tiene la humedad de hacer mas intensa las sensaciones de calor ó de frio, que

el aire hace sentir en la superficie de nuestro cuerpo. De manera que un aire que parece caliente porque está húmedo, favorece mas la traspiracion, que otro que se halle á la misma temperatura i que parezca fresco por estar seco, etc.

Claro es que la evaporacion del sudor nunca se hace sino de un modo mui imperfecto en un aire saturado de agua.

El aire *húmedo* pero *frio*, lo parece mucho mas que un aire seco en el mismo grado de temperatura; de suerte que, á temperatura igual, la atmósfera podrá parecer caliente ó fresca, segun que está seca ó húmeda!

Cuando el aire es *húmedo* i *caliente*, la respiracion es menos libre, i algunas veces, aun laboriosa; los movimientos son lentos i penosos, i nos fatigamos fácilmente, por lo que se dice que el tiempo es *pesado*, aunque el aire sea efectivamente mas lijero. La dijestion es lenta, las sensaciones obtusas i las funciones intelectuales poco activas.

En los tiempos *húmedos* i *frios* la traspiracion es casi nula, sus efectos no son tan exajerados como cuando es *húmedo* i *caliente*.

En los paises jeneralmente *húmedos* i *calientes* predominan las fiebres intermitentes i remitentes, la peste, la fiebre amarilla, las perniciosas i otras afecciones graves, sinduda por la facilidad que tiene el aire húmedo de cagarse de miasmas.

Las enfermedades de los paises *húmedos* i *frios* son las afecciones reumáticas, los catarros, i en jeneral las inflamaciones de las membranas mucosas.

El aire *caliente* i *húmedo* cuando no está cargado de

miasmas, puede convenir á ciertas personas mui irritables, i especialmente á los que padecen enfermedades agudas ó crónicas en los pulmones. El aire *frio* i *húmedo* no conviene en caso alguno.

Solo podemos aconsejar á las personas que mucho sufren de los efectos de este aire, que busquen otro mas seco, en parajes mas altos, por la dificultad i aun diré imposibilidad de modificarlo.

Los inconvenientes del aire *frio* i *húmedo* se evitan hasta cierto punto calentando los aposentos; cubriéndose de vestidos que den abrigo, i elijiendo alimentos nutritivos i lijeramente escitantes.

Claro es que en todos los parajes bajos i húmedos se debe facilitar las corrientes de las aguas, prevenir la formacion de pantanos i secar los que existen.

Lo que mui esencialmente conviene evitar son las vicisitudes del aire. Nosotros estamos sumamente espuestos á ellas ; no solo se notan en nuestro país cambios de temperatura que duran algunos dias, sino que á un dia de escesivo calor se sucede una noche de estraordinario frio; i aun suele observarse varias mutaciones en un mismo dia ó en una misma hora, lo que hace sumamente difícil precaverse siempre. Sin embargo, muchas personas, apenas notan un cambio, lo efectúan tambien en su traje, i á fé que hacen bien. Por esta variedad es sin duda que algunos sostienen que antes de llamarse esto Buenos-Aires, se le bautizó con el nombre de *varios aires*; sea de ello lo que fuere, los cambios son mui frecuentes i jeneralmente traen consecuencias molestas i muchas veces funestas. Acaso ellos sean una de las causas mas influyentes en producir la *tísis pulmonar*, ese azote terrible que diezma las

poblaciones, esparece el terror i la desolacion en las familias, i produce tan crueles estragos en nuestro bello pais!....Pero no entraremos en esta hipótesis que nos llevaria demasiado lejos del objeto que nos proponemos en la presente obra.

Cuando el calor ó la humedad se modifican de golpe, el cuerpo humano es mucho mas sensible á sus efectos, como que lo toma de improviso. Los fenómenos que resultan de este cambio súbito, son los efectos comunes de las cualidades que toma el aire, pero en un grado mas considerable, que si la mudanza se hubiese hecho bruscamente. Tal vez no hai enfermedad que no pueda ser producida por el paso del *calor* al *frio*.

El paso del *frio* al *calor* es menos peligroso, aunque tiene sus inconvenientes. Cuando se entra en un paraje mui caliente, al salir de una atmósfera fria, ó aun solamente fresca pueden atacarnos vértigos, sofocacion i dolor de cabeza, vómitos i á veces apoplejías mortales.

Debemos pues ser mui cautos i precavernos contra estas mudanzas repentinas, en la disposicion de nuestros aposentos, en abrir una puerta ó ventana, en detenernos en una corriente de aire.

Es imprudente dejar las ventanas abiertas durante la noche sea cual fuere la temperatura de la atmósfera, pues no podemos responder de lo que será media hora despues, i mui especialmente durante los escesivos calores, en que, instintivamente, buscando frescura, se destapan los que están entregados al sueño.

No debemos descubrirnos, ni despojarnos de parte de nuestra ropa, sino con suma precaucion.

DEL POLVO.

El polvo se distingue en mineral, vejetal i animal; cada uno ejerce una accion especial sobre nosotros.

El polvo daña por su accion sobre la piel i las membramas mucosas ó por absorcion.

Las materias pulverulentas se pegan á la piel, formando con la perspiracion una capa espesa que irrita esta membrana obstruyendo á la vez los poros.

En las mucosas, irritando los ojos, lo interior de la nariz, la garganta, i los bronquios (1), hasta sus últimas ramificaciones.

Los polvos mas sutiles, como aquellos á que están espuestos los harineros, los droguistas, etc., incluso el fino de las calles, penetran mui adentro; otros hai cuya accion irritante procede de su naturaleza misma como los de cal, etc.

Los polvos que vienen de ciertas materias metálicas, de las sales de cobre, de arsénico, ó sustancias animales, como las cantáridas, ya vejetales como el acónito, la belladonna, el beleño i el tabaco seco, han producido muchas veces, á un grado mas ó menos elevado los efectos del envenenamiento por absorcion.

Es preciso evitarlos pues, i aquí repetimos lo que antes hemos dicho, que el citar ciertos hechos es indicar el modo de eludir sus efectos.

Cuando absolutamente no puede uno salvarse de su contacto, debe tratarse de que no penetren hasta los bronquios, tapándose la boca. Para evitar los efectos

(1) Llamamos *bronquios* á los tubos que conducen el aire á los pulmones.

del polvo sobre la piel conviene lavarse el cuerpo á menudo.

Al entrar de la calle en dias de polvo, despues de un tiempo conveniente i de refrescarse algo, se debe lavar los ojos con agua fresca; pero no solo cuando se sienta incomodidad en ellos sino siempre, para prevenir el mal.

El uso de anteojos, especialmente de los de rejilla, vidrios azules ó mejor verdes, es conveniente.

EMANACIONES.

La primera clase de emanaciones procede de una destruccion molecular; de una especie de evaporacion; estas emanaciones toman el nombre de *olores*. Su carácter principal consiste en ser de la misma naturaleza que los cuerpos de que emanan.

Todos los cuerpos de la naturaleza parecen capaces de esta descomposicion molecular, i tal vez no hai ninguno que no pueda volverse oloroso, por el frotamiento, el calor, la electricidad, la humedad, i acaso por la luz.

Jeneralmente hablando, un cuerpo enteramente seco no tiene olor.

Todos los vejetales derraman con mas ó menos abundancia sus efluvios olorosos i aromáticos por las tardes cuando cae el sereno.

La humedad es tambien el único medio que poseemos para escitar á desarrollarse los olores en casi to-

dos los metales i en todos los productos litolójicos (1) i arcillosos.

La segunda clase de emanaciones, son las que algunos han denominado emanaciones del globo.

Todos hemos esperimentado esos olores que suben de la tierra, cuando á una larga *seca*, se sigue una lijera lluvia, tanto que en la ciudad suele decirse, "*hai olor á campo*".

Existen muchas fuentes que dan aguas que desprenden de sí, unas el hidrójeno sulfurado, otras el ácido carbónico: en las cercanías de los volcanes hai desprendimiento de ácido sulfúrico.

El aire de las minas está casi siempre viciado por las emanaciones de las aguas estancadas, el fuego de las lámparas, i las emanaciones de los obreros; á mas del desprendimiento de las que se consideran formadas de hidrójeno carbonado, de gas óxido de carbono, i tal vez en algunos casos de ácido arsénico.

La tercera clase de emanaciones resulta de las descomposiciones que hacemos por medio de los reactivos ó por el fuego, i en nuestros trabajos domésticos, químicos ó industriales.

Los químicos están espuestos á la accion de todos los gases

El gas ácido hipo-nítrico se desprende en todas las manipulaciones en que se pone el cobre en contacto con el ácido nítrico.

El gas ácido carbónico se desprende con abundancia de los hornos de cal. Pero particularmente en las combustiones, es en donde se forma i se desprende un gran volúmen de gases. Si lo que se quema es el car-

(1) *Litolojia* es la parte de la historia natural que trata de las piedras.

bon ordinario, el hidrójeno carbonado es lo que se desprende con particularidad.

De la cuarta clase de emanaciones surjen las diferentes fermentaciones. Las materias vejetales i animales son capaces, cuando están privadas de la vida, de descomponerse espontáneamente, á consecuencia del contacto del aire, perdiendo de este modo sus caractéres primitivos, i dando menos productos : este modo de descomposicion se llama *fermentacion.*

Tres son las especies de fermentacion, la *ácida*, la *alcohólica*, *i la pútrida.* Para que haya fermentacion se requiere el contacto del aire ó del oxíjeno, la presencia del agua i cierta elevacion de temperatura.

Hai tres especies de focos donde se forma la fermentacion pútrida. Los primeros no contienen sino materias vejetales; los segundos sustancias animales i los últimos contienen á la vez sustancias vejetales i animales, aunque en diferentes proporciones.

Focos vejetales. Jeneralmente hablando es peligroso entrar en parajes donde han permanecido largo tiempo depositadas, sustancias vejetales húmedas, como granos, paja, etc.

Focos animales. Anfiteatros de diseccion. Cuando el aire es caliente i húmedo, los cadáveres se corrompen con rapidez, i los gases que se escapan se acumulan con abundancia.

Los gases que se desprenden de los cadáveres en putrefaccion son el hidrójeno, algunas veces fosforado i sulfurado; el ácido carbónico i un vapor animal *sui generis*, cuya esencia desconocemos, pero que tiene un olor mui característico. Estos gases se dispersan tan pronto, que se escapan á un análisis químico.

Cementerios. En la instalacion de los cementerios el primer objeto que hai que tener en vista es proceder de modo que el producto de la descomposicion no se difunda en la atmósfera, sino en un estado de division estrema, de modo que no pueda ser perjudicial.

Para llenar esta indicacion, es preciso pues, alejar los cementerios cuanto sea posible de las poblaciones, elijiendo los terrenos mas altos.

Topografia. Como los vientos conducen lejos las exalaciones de los cementerios, es de necesidad tratar de evitar este transporte ó por lo menos disminuir sus efectos.

Debe procurarse su colocacion de modo que reciba la influencia benéfica de nuestro pampero i que haya entre el cementerio i el pueblo, una colina, un monte, ó por lo menos una línea tupida de árboles.

Los vientos calientes i húmedos aumentan i activan la putrefaccion. No solamente deben colocarse lo mas lejos posible de los centros de poblacion, sino tambien de las aguas que puedan llegar á dichos centros, pues que ellas transportarian las materias fétidas, que, la inmediacion del cementerio podria comunicarles por infiltracion.

En la actualidad; en Francia se exije una distancia de lo menos 100 metros.

Debemos atender tambien á la naturaleza del terreno. En un suelo húmedo, la descomposicion de los cuerpos es mucho mas rápida: es preciso pues evitar que el cementerio reciba las aguas de los terrenos vecinos que lo puedan dominar.

Los terrenos arcillosos tienen una accion menos enérjica que los calcáreos; forman con los cadáveres

una masa compacta, de la que los gases se desprenden difícilmente.

¿Pueden los cementerios dar lugar á un desprendimiento de gases perjudiciales á la salud? Esta cuestion ha dado oríjen á muchas discusiones. Hoi puede resolverse de un modo positivo. Está perfectamente demostrado que la inhumacion de un cuerpo en un foso á muchos piés de profundidad, no impide que los gases engendrados por la descomposicion, penetren por el suelo ambiente i se escapen en el aire que está encima ó por el agua que está debajo. Estos gases son: el ácido carbónico, el óxido de corbono, el sulphidrato de amoniaco, etc. La abundancia de su desprendimiento depende de la naturaleza del terreno, del aislamiento ó aglomeracion de cadáveres, etc.

Muchos puntos de alta importancia hai que tener en cuenta respecto á la instalacion de cementerios, como ser, su topografia, naturaleza del terreno, diversos modos de inhumacion, en la tierra, en bóvedas, etc.

Sobre este punto transcribiremos, por estar en conformidad con nuestro modo de ver, las palabras del doctor Navarro Viola, como miembro de la Comision Humanitaria, durante la fiebre amarilla, (*) dice así:

" Como se vé, hai medidas de la mayor trascendencia: i tanto, que la Capital misma no las ha adoptado todavia.

" La prohibicion de bóvedas é inhumacion para todos es una especie de lei suntuaria con la que queda abolido ese lujo estúpido, la última de las vanidades

(*) QUILMES DURANTE LA EPIDEMIA—*Para servir de Introduccion á la Memoria del Doctor Wilde, Mayo 14 de 1871, por M. N. V.*

del hombre que en el cementerio del Norte se ostenta en magníficos mármoles, algunos de los cuales han dejado sin pan á los hijos de los que han sido objeto de estas apoteósis de arquitectura i de locura ".

Los estrechos límites de esta obra no nos permiten el estudio de tan variadas materias, por lo menos en la presente edicion.

Diremos sin embargo, dos palabras sobre la *plantacion de árboles en los cementerios.* Dos opiniones reinan á ese respecto. Para unos es malo, i estos son los argumentos que emplean para probarlo. Que las raices disminuyen el espacio consagrado á las sepulturas; que en su inmediacion la descomposicion se opera mas rápidamente; que el follaje impide que se diseminen los gases desprendidos i mantienen cierto grado de humedad en la superficie de la tierra; pero esos inconvenientes pueden atenuarse plantando con regularidad calles de árboles elevados i de pocas raices como el álamo, el ciprés, que no mantienen esa humedad tan temida.

Para los otros, los árboles son ventajosos, sus raices absorben cierta cantidad de los gases á medida que se forman i por lo tanto su desprendimiento en la superficie de la tierra, es menor; los árboles elevados i en fila, se oponen á que los gases sean llevados por los vientos hácia los parajes habitados.

Los cementerios exhalan un olor soso i pútrido, especialmente cuando el tiempo es húmedo ó ha caido recientemente un chaparron, por lo que conviene no frecuentarlos en esas circunstancias.

La descomposicion de los cadáveres que quedan en el campo de batalla, es mucho mas rápida que la de

los cuerpos enterrados; otro tanto sucede con los animales muertos que se arrojan á los pantanos, los que han determinado muchas veces enfermedades epidémicas.

Mercados. Los Mercados deben colocarse en terrenos vastos i despejados. En las poblaciones pequeñas basta uno ó dos convenientemente situados; las ciudades populosas claro es que requieren muchos; en Londres hai próximamente 40.

Los puestos de los vendedores han de estar cubiertos, pero completamente abiertos por su frente i formando galería. Las entradas deben ser anchas i los corredores para los concurrentes espaciosos. El empedrado sólido i perfectamente unido; se asegurará por todos los medios la ventilacion i el aseo; se prohibirá la venta de todo lo que no sea comestible, á no ser alguno que otro artículo inofensivo i de poco volúmen que las autoridades podrán determinar. Se prohibirá por consiguiente toda clase de negocio, escepto el de comestibles dentro del radio que ocupa el mercado i mui señaladamente la venta de alcohólicos al menudeo. Se cuidará que haya abundancia de agua para la limpieza.

Todo mercado, sea cual fuere la forma que tenga, estará siempre aislado por verjas ó enrejado.

Letrinas. Las materias contenidas cambian de naturaleza por la fermentacion; los gases que se hallan con mas frecuencia son: el sulphidrato de amoniaco, el azoe, el amoniaco, i el hidrójeno sulfurado. Estos dos últimos no se encuentran nunca á la vez un una misma fosa, porque de su union resultaria un sulphidrato de amoniaco.

Focos en que fermentan á la vez materias vejetales i animales. Existen estos en todas partes donde hai aguas estancadas, como en ciertos pozos, lagunas, pantanos, sitios inundados, etc.

Pozos. Se debe desconfiar de los pozos cerrados por mucho tiempo, aun cuando el agua sea buena, lo mismo de los que están secos; pero sobre todo debemos temer los de agua salada, porque se desprende de ellos con facilidad un gas que probablemente es el ácido sulphidrico, cuyo olor es insufrible.

Estas emanaciones pueden causar instantáneamente la muerte.

Aunque es mas que probable que ninguno de vosotros tengais que bajar á un pozo, estos conocimientos os servirán para que enseñeis á precaverse á los pobres que tengan necesidad de hacerlo.

Sumideros i albañales. Estos dan emanaciones mui variadas i tambien pueden determinar accidentes mas ó menos graves.

Pantanos, lagunas i aguas de inundacion, etc. Las aguas estancadas se encuentran cuando las de la lluvia en vez de volver á la atmósfera, ó de infiltrarse en la tierra, por falta de declive, ó porque su corriente se haya atajado ó interceptado con brozas, desigualdades del terreno, ó cualquiera otro obstáculo. Siempre que desbordan los rios i que no pueden volver las aguas que han salido de madre: i siempre que el mar deja una parte de sus aguas en la ribera despues del reflujo, ya sea por disposiciones naturales del terreno, ya por la industria del hombre.

El agua no suministra, sin embargo, por sí sola los miasmas de los pantanos, etc.; ella no puede dar mas

que el vapor del agua: las sustancias vejetales i animales que se descomponen en ella, despues de haber sido privadas de vida, son las que dan estos miasmas.

La quinta clase de emanaciones son las que salen del hombre i de los animales vivos, sanos ó enfermos.

Los vapores que salen de los cuerpos vivientes deben contener necesariamente mas ó menos materias animales: prueba de ello el olor penetrante que exhalan algunas personas i algunas razas; i la facultad que tiene el perro de conocer por el olfato las huellas del amo. I aun cuando la parte animal de nuestros efluvios no fuese capaz por sí sola de dañarnos, se volveria como todas las demás sustancias orgánicas en el momento en que entrasen en descomposicion.

Las causas pues, que activan la fermentacion pútrida; el calor i la humedad, son tambien las que apresuran el desarrollo i aumentan la intensidad de las enfermedades que resultan del amontonamiento de hombres i animales.

Estas varias emanaciones obran:

1° *Por esplosion*, como sucederia, i ha sucedido, teniendo la imprudencia de arrojar un papel encendido dentro de una letrina. Los gases susceptibles de inflamarse son el hidrójeno puro, i los hidrójenos carbonados, fosforados, arsenicados, sulfurados, etc.

2° *Por el modo con que afectan el sentido del olfato.* Los olores fuertes i desagradables determinan muchas veces cefalagía, náuseas, desmayos, movimientos convulsivos, etc. Los olores fuertes, aunque no sean

desagradables, pueden producir accidentes graves i aun la muerte, como ha sucedido á algunas personas por haber dormido en una pieza cerrada en que ha habido muchas flores.

3° *Irritando las superficies que tocan.* Los gases irritantes son: el hidrójeno proto-fosforado, que se desprende de las lagunas, cementerios, etc, el gas amoniaco é hidroclorato de amoniaco, abundante en las letrinas; el gas ácido fosfórico, en los terrenos volcanizados, etc., el cloro que es de los mas escitantes.

Ninguno de estos gases es respirable, i puede ocasionar la muerte aun de otro modo que irritando nuestras membranas tegumentárias.

Finalmente obran tomando el lugar del aire respirable, ó penetrando en la economía por la absorcion i produciendo el trastorno ó la muerte.

Es preciso pues, destruir estos focos de emanacion siempre que se pueda; ó hacer por lo menos que no se formen otros nuevos; alejar los que no sea posible evitar, i oponerse á todo lo que pueda aumentar la actividad de los focos ó suministrarles nuevo pávulo.

Jamás se debe amontonar en sitios cerrados i húmedos sustancias vejetales; i si fuere inevitable hacerlo, se deben mover estas materias con suma precaucion; la misma debe observarse para entrar en donde estén cerradas.

Las sepulturas ó inhumaciones prematuras tienen graves inconvenientes puesto que esponen á enterrar personas vivas.

Innumerables son los casos citados en casi todas partes del mundo.

Entre nosotros se han conocido repetidos hechos de esta naturaleza i algunos bastante recientes. Hechos, cuya sola idea hace estremecer, i que tambien pueden en algunos casos encubrir con un velo impenetrable los crímenes mas atroces!

Los inhumaciones tardías, por otra parte, esponen á todos los males que resultan de la putrefaccion.

La lei prescribe entre nosotros, como en Francia, 24 horas de espera, con la diferencia que allí interviene el médico, sin cuyo certificado no se puede dar sepultura; medida que en algun tiempo estuvo en práctica en nuestro país.

Muchas veces hemos observado con pesar que no se lleva á efecto en todo su vigor la útil disposicion de no sepultar antes de cumplidas las 24 horas.

Ocurriremos aquí nuevamente por su oportunidad, al citado artículo del Dr. Navarro Viola:

"Otra medida salvadora de muchas vidas, es la del certificado médico prévio el entierro de un cadáver: lo que hoi no se exije en la capital, como se deduce del siguiente párrafo de *La República* de 21 de Mayo:"

"Creemos, dice con motivo de un presunto crímen, de la víspera, que todos estarán convencidos de la informalidad que encierra este procedimiento i de la necesidad que hai de reformarlo exijiendo como requisito indispensable para proceder al entierro de un difunto, el certificado médico que acredite su estado. Sino, estaremos viendo todos los dias Lázaros que se levantan de la sepultura como *Joaquin Rodriguez i otros que han sido enterrados vivos*».

"Como se ha visto, nuestra Comision de Quilmes te-

nia resuelto el punto una semana antes de ocuparse la prensa de la capital sobre el particular.

" I á fé que el caso vale la pena: sin embargo de confundirse la razon cuando se vé que aun en la esperimentada Europa hai todavía que lamentar faltas de lejislacion en ese órden de cosas tan privilejiado: lo cual trascribimos, tanto por robustecer lo que venimos sosteniendo, cuanto por alejar de nuestro país una responsabilidad esclusiva, puesto que la tiene en comun con otros mas adelantados.

"En 1853 no mas, los famosos jurisconsultos que redactaban la Enciclopedia española de derecho, se espresan así en la f. 7 p. 60 "¿Quién puede leer sin angustia, que Winslow fué dos veces enterrado? ¿Quién sin estremercerce de horror, recuerda la conocida historia de Francisco de Civille que fué por tres veces enterrado en Francia, i de quien constaba en el Rejistro Civil como *tres veces muerto, tres veces enterrado i tres veces resucitado por la gracia de Dios?*

"Preciso es convenir á la vista de estos i otros frecuentes ejemplos, en que el intérvalo de 24 horas, es demasiado corto para que no esté espuesto á fatales desgracias, i que es mas acertada la práctica seguida en otros paises en que se dan mayores dilaciones antes de llevar los cadáveres al sepulcro.

"Esto es tanto mas prudente, cuanto que sin peligro alguno para la salud pública i con solo saturar el aire i purificar la habitacion por los conocidos medios que hoi en abundancia nos ofrece la química, puede estar depositada el que fina hasta que se adquiera la cerdumbre de su muerte.

"De desear seria, si se considera contrario á las re-

glas de hijiene i salud pública, el depósito en las casas particulares, que en los mismos cementerios se destinase un lugar ventilado á propósito donde se depositaran necesariamente los muertos durante cierto plazo, colocándolos cubiertos, las manos libres i con el cordon de una campanilla en ellas, para que en el caso de volver á la vida impetraran auxilio, cuando no se lo permitiera hacer de otra manera la escasez de sus fuerzas i la debilidad de su voz, i mejor aun procurando que fueran vijilados constantemente de dia i de noche.

"Una sola persona vuelta á sus parientes, amigos i á la sociedad por este sencillo medio, recompensaria con usura los cuidados i gastos que tal práctica ocasione."

....

¡Con cuánta facilidad en efecto, no podrá reputarse por personas inespertas, como muerte *real*, lo que en verdad no ha sido sino una muerte aparente!

El dato mas seguro i acaso el único, para conocer la muerte real, es la descomposicion cadavérica.

El Dr. Carriere ha propuesto un medio sencillísimo de determinar la muerte verdadera.

"Si poneis—dice—vuestra mano con todos los dedos juntos á la distancia de 4 ó 5 centímetros de una lámpara ó una vela, esa mano os parecerá trasparente i de un color rosado; en ella se verá la circulacion capilar i la vida en plena actividad. Si por el contrario colocais en las mismas condiciones la mano de una persona muerta, no vereis esos fenómenos: porque esta no es mas que una mano de piedra, sin circulacion i sin vida.

"Ignoro—agrega—si este medio de verificar la muerte ha sido indicado por los autores, i en razon de ser tan sencillo, creo conveniente hacerlo conocer á mis cólegas".

Es este un punto que debe llamar mui sériamente la atencion de la Autoridad, i creemos que el Consejo de Hijiene Pública, debiera apresurarse á dictar las medidas convenientes, ó por lo menos recordando disposiciones vijentes i haciéndolas estensivas á la campaña, para ser estrictamente cumplidas por las Autoridades competentes.

Estas mismas Autoridades mandan muchas veces desenterrar un cadáver, mas ó menos tiempo despues de haber sido sepultado, ya para reconocimientos médico-legales, ya para que sea trasladado por los deudos, etc.

El precepto hijiénico es que así que esté descubierto sea rociado con una disolucion de cloruro de cal; lo que hace desaparecer el escesivo mal olor i descompone los gases mefíticos.

Al hacerse una exhumacion particular, no debe abrirse el ataud, ni golpear los que estén inmediatos.

En caso de tener que abrir, al hacerlo, las personas que lo ejecutan deben volver la cabeza.

Toda esta clase de trabajos han de hacerse en tiempo seco i frio, con suficiente número de obreros para terminarlos pronto.

Es preciso no descuidar el uso del agua de cal, i mejor de la solucion de clorato de cal.

Letrinas—Estas deben estár siempre á cierta distancia de los pozos de balde, i de las bodegas, i mas bajas que estas. Conviene hacerlas redondas en vez

de cuadradas como mui jeneralmente se hacen, porque parece averiguado que los vapores se detienen con preferencia en los ángulos.

Es de necesidad tener cuidado de no echar en las letrinas restos de vejetales ni animales, yeso, paja, agua de jabon, etc., pues que se ha observado que la mezcla de sustancias heterojéneas favorece el mefitismo (1). Deberian tener un caño de ventilacion ó respiradero constantemente abierto.

El Gobierno ha concedido patente de invencion á D. Demetrio Isola por un aparato para la desinfeccion de las letrinas por medio de la presion atmosférica, cuyo aparato él denomina "Ambriómico pneumático".

En los Hospitales es preciso atender, para determinar la posicion de las letrinas, á la doble necesidad de alejarlas de las salas y de ponerlas al alcance de los enfermos.

En las ciudades no debe dejarse nunca aglomerar las inmundicias, ni que se estanquen las aguas; á las unas se le ha de dar fáciles vertientes, i se ha de estor el amontonamiento de las otras, ó removerlas al instante. Esto se consigue dando á las calles una inclinacion suficiente i empedrándolas; construyendo puentes i dando disposiciones policiales mui severas relativas á la limpieza. Los libros de medicina, los rejistros de mortandad, etc., nos demuestran evidentemente que las fiebres intermitentes i otras afecciones graves son menos comunes, cuando las calles están empedradas i tienen el declive conveniente.

En las grandes ciudades jamás deben dejarse las

(1) Palabra con que se indica toda alteracion del aire por exhalaciones que le dan cualidades deletereas.

basuras en las calles, especialmente en tiempo de mucho calor; debe cuidarse de que se barran las calles i aun de que se rieguen abundantemente en tiempo de seca; pero que no sea un simulacro de *barrido* i de *riego*, como se hace entre nosotros, sino algo eficaz que supla mientras no llega uno de esos aguaceros benéficos que de tiempo en tiempo refrescan el aire i lavan tan perfectamente las calles.

Los eflúvios de los hombres i de los animales, no son dañosos en jeneral, sino cuando estos están hacinados en sitios circunscriptos; i lo son tanto mas, cuanto los individuos que los exhalan están enfermos, i con particularidad si las enfermedades son miasmáticas, si los enfermos están estenuados de fatiga ó por las privaciones. Esto se há observado en las cárceles, buques, campamentos, etc.

Las reglas de hijiene que tenemos que observar contra la accion de las emanociones son de dos clases.

Con unas se libra al hombre de la accion de los miasmas, i con las otras se le pone en estado de resistir á esa accion.

Esceptuando algunos olores que pueden ser agradables i aun algunas veces útiles, los eflúvios son siempre dañosos, i es una regla de hijiene evitarlos todos en cuanto eso sea posible.

En una pieza mefitizada por el carbon, no debemos entrar sin llevar una regadera llena de agua, con la que se rociará al instante. El riego con agua de cal se recomienda en casos de mefitismo por el ácido carbónico.

Nunca se debe entrar en un sitio que se sospeche mefitizado, sin asegurarse de antemano que el aire

que contiene es respirable; lo cual se consigue, ó metiendo allí un cuerpo en combustion, como una vela encendida, etc., ó haciendo entrar un animal vivo i observando si la vela se apaga ó si el animal se enferma.

Este es el lado seguro: sin embargo, es preciso saber, que semejante atmósfera no es siempre mortífera, i por otra parte, que, la continuacion de la combustion está mui lejos de ser una prueba infalible de la bondad del aire, en el paraje en que se opera. Aun la muerte del animal, si fuera pequeño, no probaria de un modo incontestable que no se podia respirar en aquel paraje; pues se sabe que se precisa un volúmen menor de ácido sulfhidrico para matar un perro que para matar un hombre, pero siempre probaria que allí habia peligro.

El que haya de bajar á un pozo ó cualquiera otro paraje que se considere ya desinfectado, sea para dar socorros á alguna persona que se haya asfixiado en él ó para trabajar allí, debe estár sostenido por una cuerda, bajar mui despacio i tener en la boca un licor espirituoso, i en la mano una esponja empapada en vinagre. Debe conservarse lo mas recto posible, i finalmente á la menor señal que observe de incomodidad es menester que salga.

Parece que un tejido medianamente apretado, como por ejemplo una gasa, presenta á los miasmas una barrera que no pueden atravesar.

En los parajes malsanos, todos los excesos, de cualquiera clase que sean, favorecen el desarrollo de las enfermedades miasmáticas; i los individuos que están

sujetos á la accion de los miasmas deben adoptar un réjimen moderado bajo todos aspectos.

SEGUNDA PARTE

(APLICATA)

—

(Cosas aplicadas à la superficie de los cuerpos)

Constan 1° en *baños i sus prâcticas accesorias*; 2° *vestidos*; 3° *principios contajiosos*; 4° *animales venenosos.*

BAÑOS

Los baños se han usado desde los tiempos mas remotos i parece que el instinto natural del hombre, le ha impulsado siempre á emplearlos para desembarazar sus tegumentos de las impurezas que en ellos se acumulan. Tan indispensables son, que, la mayor parte de las relijiones antiguas los imponian obligatoriamente, i actualmente constituyen parte de la hijiene de todos los paises.

Los baños pueden ser en un *líquido*, en *estufa*, *seca ó húmeda*, etc.

Los *baños líquidos*, se toman muchas veces en las diversas aguas minerales, naturales ó artificiales; en infusiones ó decocciones vejetales, como de lino, malva, amapola, etc., en aceite, vino, leche; los hai tóni-

cos, emolientes, estimulantes. El único líquido de que nos servimos nosotros es el agua, usada como medio hijiénico puramente.

Los *baños líquidos* ejercen su influencia:

Por el *peso del líquido*; este peso ocasiona en muchas personas incomodidades especialmente en el estómago, que las obliga á tomar medios baños.

Por la *absorcion del agua*: se dice que las jentes de mar á quienes les falta el agua dulce en los viajes largos, calman su sed sumerjiendo su cuerpo en agua.

Se ha calculado que el líquido que un adulto puede absorber es de tres libras, por cada hora de baño templado.

Por el *empapamiento del agua*; que lubrifica i hace mas flexible la piel, impidiendo el contacto del aire en ella, siendo esta una de las ventajas mas preciosas del baño, debiendo preferirse el tibio.

Por el *choque del líquido*; promovido por nuestros mismos movimientos.

I últimamente, por su *temperatura*; el agua obra en nosotros por su temperatura, como lo haria otro medio cualquiera, en que estuviésemos sumerjidos. Si el agua tiene una temperatura mayor que la nuestra, nos da calórico, i si la tiene menor, nos quita; i lo mismo que la atmósfera, nos parece fria, templada ó caliente, segun que ella nos quite, ó nos comunique mas ó menos calor.

La denominacion de baños *frios*, *calientes* i *templados*, no denotan el grado de calor del líquido, sino la impresion que hace sobre la piel; por lo que debemos considerar esta membrana como el termómetro mas á propósito para medir el calor de los baños. Sin embargo, pueden reputarse *frios*, cuando de 15 á 20 gra-

dos del termómetro Reaumur, i *calientes* cuando suben de 25 á 30.

En la jeneralidad de casos deben preferirse los baños de tina ó bañadera. No hai duda que los de rio son mui provechosos, pero tienen muchísimos inconvenientes. Ante todo son mui espuestos. Cuántas muertes prematuras hemos tenido que lamentar! Por otra parte, en lo variable de nuestro clima se levantan huracanes inesperados en la estacion de los baños, que esponen á mil peligros. Tambien no podemos graduar á nuestro gusto y necesidades la temperatura de los baños de nuestro rio; i tenemos que tomarlos *como los encontramos*.

Muchas personas, es cierto, no tienen medios ó la proporcion de bañarse en su casa i necesariamente tienen que ir al rio; á estas les aconsejamos tomen todas las medidas del caso para salvar los inconvenientes i aun peligros que este baño ofrece.

Las casas de *baños públicos*, bien administradas prestan un mui importante servicio. Es de desear que se aumenten entre nosotros. Ha existido una hace ya muchos años en la calle de la Piedad, i existe ahora otra en grande escala en la calle San Martin; si, como es de esperarse, se instalan mas, la competencia hará naturalmente que el precio baje, i la parte de la poblacion menos acomodada podrá gozar de sus indisputables ventajas.

Los datos estadísticos permiten calcular en mas de dos millones por año, los baños tomados en los Baños Públicos de Paris. Como pueden suceder accidentes imprevistos, allí se acostumbra que los sirvientes vengan á golpear la puerta de cada cuarto de baño ocupado

cada diez minutos, i sino reciben contestacion, la abren. Seria oportuno que aquí adoptásemos ese sistema.

Sentimos que nuestros límites no nos permitan entrar en detalles sobre los *baños de vapor á la Rusa*-pero no podemos abstenernos de recordar, como un acto de justicia, los servicios de alta importancia que presta el establecimiento de toda clase de baños, i de inmersion, el primero en esta ciudad, creado i dirijido por el Dr. Don Domingo Capdevila, i el hábil catedrático de química D. Miguel Puiggari, cuya utilidad fué reconocida ya en 1857 por nuestro Consejo de Hijiene Pública.

Este Establecimiento, calle Belgrano núm. 264, sigue prestando importantes servicios bajo la intelijente direccion de su actual propietario D. Tomás Lasarte, farmacéutico.

La Empresa del *tramway* que actualmente se construye en QUILMES, que parte de la estacion central de este pueblo i termina en el rio, vá á construir *casas de baño*, que estarán prontas para el servicio en Octubre del presente año. Esta medida tan altamente hijénica i benéfica merece imitarse.

Los efectos de los *baños de estufa* son proporcionados á la elevacion de su temperatura, i son mui semejantes á los de agua. Tienen las mismas ventajas i los mismos inconvenientes que los baños calientes. Tienen sin embargo, una accion aun mas directa sobre los bronquíos i los pulmones, por lo cual se debe prohibir su uso á las personas pletóricas i mui especialmente á los que tengan disposicion á conjestiones torácicas (1).

Los *baños de mar* se reputan mui saludables; tambien pueden hacerse artificiales, i el Sr. Cramwell,

(1) *Torax* es sinónimo de pecho.

droguista, calle Rivadavia, ha recibido sal marina, con cuyo auxilio puede uno tomar baños de mar, sin salir de su aposento.

El baño *frio* es perjudicial á las personas que están sudando, ó las que tienes erupciones ó sudores fétidos parciales, á la mujer en cierto período; á aquellos que no tienen suficientes medios de reaccion, como los viejos, las personas débiles, los convalecientes i los niños mui pequeños.

Si en un baño frio se esperimenta una especie de chucho ó calofrio, no debe esperarse á que este se repita, sino que debe tomar algo caliente ó estimulante.

El baño *fresco* ó medianamente frio, conviene en jeneral á todos; obra como un tónico refrijerante en los grandes calores; dá mas apetito é imprime nueva actividad en todas las funciones.

Cuando despues de un *baño fresco* ó *frio* hai dificultad de calentarse el cuerpo, se debe enjugar con paños ó sábanas calientes; hacer luego un ejercicio moderado, i si fuese necesario tomar algun líquido caliente ó espirituoso.

El *baño mui caliente* deben temerlo las personas pletóricas ó que estén espuestas á hemorrájias é inflamaciones agudas.

El *baño tibio* es preferible á todos los baños como medio de limpieza; es el que ofrece menos inconvenientes i el que dá mas líquidos á la absorcion.

Antes de entrar en un baño que nos ha de causar una grande impresion, sea de frio ó de calor, es prudente meter primero las manos i pasarlas luego mojadas por muchas partes del cuerpo, como para ir acostumbrándose á la impresion. Muchas personas se mo-

jan bien la cabeza antes de entrar, lo que parece un buen sistema. Si el baño produce sensacion molesta al estómago, conviene tomar en él, ó antes de él, un trago de coñac, ó de la célebre hesperidina.

Nunca uno debe bañarse durante el tiempo de la dijestion; las mas veces un baño la trastornaria; mas vale entrar al agua en el momento de haber comido, que 2, 4, 5 i aun en algunas personas, 6 horas despues. Siempre es preferible sin embargo, bañarse antes de tomar alimento. Jamás se debe entrar á un baño cuando el cuerpo está en perspiracion: si fuese caliente ó aun tibio, la aumentaria; i si es fresco, i con mas razon frio, la suspenderia al instante; en ambos casos ello seria mui peligroso.

Al salir del baño es preciso enjugarse con prontitud, porque el agua que queda en la superficie del cuerpo se enfria al momento, ó nos parece fria por causa del calórico que roba para evaporarse.

Cuando por cualquier motivo que sea no se hace uso de alguna clase de baño; es tanto mas necesario atender á la limpieza del cuerpo, por medio de lavatorios parciales ó pasando sobre todo el cuerpo una buena esponja fina, conservada con toda prolijidad, empapada en agua fresca, secándose inmediatamente.

El agua con que nos lavamos la cara debe ser siempre fresca. Algunas personas tienen la malísima costumbre de lavarse en invierno con agua caliente; este es un error, porque no solo se esponen á resfriarse, sino que no se llena el objeto que uno se propone, puesto que luego se siente mas frio. Todo está en la primera impresion i en resolverse á no temerla i está uno bien compensado por el beneficio que produce. Todos ha-

beis esperimentado que lavándoos en invierno con agua fria, apenas teneis tiempo para llevar el paño á la cara, cuando ya sentís una sensacion grata, un calor agradable, debido á la reaccion producida por el agua, que ha estimulado i llamado la sangre á los vasos capilares.

No dejeis pues de lavaros la cara todas las mañanas, apenas os levanteis, en invierno i verano, i peinaos; el aseo de la cabeza es conveniente por motivos que bien sabeis; usad un buen peine que no lastime; el peine blanco de vez en cuando i diariamente el cepillo que libra de caspa, dá lustre i conserva el pelo. Los aceites en jeneral son perjudiciales, por lo menos usados con profusion, i en nuestro país donde tanto abunda el polvo, se hace difícil conservar limpia la cabeza usándolos; sin embargo, *un poco*, una que otra vez lubrifica i suaviza el pelo.

VESTIDOS

El hombre desde los primeros tiempos de la creacion ha sentido la necesidad de garantirse contra las influencias físicas que lo rodeaban, dando esto oríjen á los vestidos. Ellos eran antes toscos i se han ido modificando con los progresos de la civilizacion.

Se ha dicho que "ni la razon ni las leyes tendrán nunca tanta fuerza como la moda". Pero guardémonos de someternos tanto á sus caprichos, si han de perjudicar nuestra salud.

Los vestidos sirven para preservarnos de los choques esteriores. Es curioso recordar que los trajes mas perjudiciales i ridículos, han servido en algunas ocasiones para resguardar nuestros órganos de lesiones i heridas graves. Se cita que el baron Percy, célebre cirujano francés, acababa de criticar al jeneral Lasalle, jóven entónces, i que seguia estrictamente la moda, el tamaño de la corbata que usaba. Este benemérito jefe, carga á la cabeza de su rejimiento i recibe un pistoletazo en el cuello. Percy acude en el momento i cual fué su sorpresa al ver que la bala se habia alojado en la misma corbata que acababa de ridiculizar.

Los vestidos sirven para ayudar al cuerpo á conservar el grado de temperatura que precisa, preservándole del frio ó del calor.

De las diversas telas que se emplean, las unas reciben i pierden el calor rápidamente, i las otras con lentitud; de los primeros se dice que son *buenos conductores*, i los otros *malos conductores*. Estos últimos, aprisionan, puede decirse, el calor animal, i garanten tambien del frio. Los primeros, al contrario, es decir, los *buenos conductores*, lo dejan escapar.

Mas ó menos el siguiente es el órden de conductibilidad de los materiales mas jeneralmente usados en la confeccion de los vestidos: 1° hilo, 2° algodon, 3° seda, 4° lana. Todo lo que es de lana conserva mas calor que lo que es de seda; los vestidos de seda mas que los de algodon i estos mas que los de hilo.

Como el aire atmosférico está casi siempre á una temperatura inferior á la nuestra, los vestidos mas calientes son pues, aquellos que por ser malos con-

ductores del calórico, conservan por mucho tiempo el calor que han tomado á la economía, i lo ceden con dificultad á los cuerpos esteriores, que son, como hemos dicho, los de lana, seda, algodon i los que se hacen de telas mui porosas. Los mas frescos son por el contrario, los mas delgados, de textura apretada i compuestos de materiales que por sus propiedades conductoras, se oponen á la pérdida del calor animal.

No es indiferente el color de la tela de que se componen; los blancos reflejan á un mismo tiempo los rayos de calórico que vienen de á fuera, i los que la superficie de nuestro cuerpo trata de echar sobre los cuerpos esteriores; así es que obran quitándonos una parte del calor que nos abandona i por otra rechazando el que nos viene. De lo que resulta que los vestidos blancos son los mas frescos en igualdad de circunstancias, cuando nos hallamos rodeados de cuerpos mas calientes que nosotros, ó cuando recibimos directamente los rayos del sol; al paso que son mas calientes, cuando los cuerpos que nos circuyen tienen una temperatura inferior á la nuestra, i cuando en el cambio de calórico que tenemos que hacer con ellos, tenemos que perder mas que ganar este fluido. Por esto los sombreros de paja son mucho mas frescos que los negros cuando estamos espuestos al sol. El velo blanco resguarda mas de los rayos solares que el negro, etc.

Los vestidos anchos son preferibles en verano porque dejan circular el aire al rededor de la piel.

Para no resfriarse es precico no descubrirse intempestivamente i no conservar sobre el cuerpo los vestidos mojados: innumerables enfermedades proceden de estos descuidos.

Para mudarse una camisa mojada, no se ha de esperar á que se enfrie.

Los vestidos mojados, ya con el sudor, ya con la lluvia se enfrian pronto. Las telas de cáñamo i lino se enfrian mucho mas pronto que las de algodon, seda i lana; por lo que es tan conveniente i saludable usar camiseta de lana fina, á la raíz de la carne, particularmente para las personas que se refrian fácilmente, las que traspiran mucho ó están espuestas á pasar del calor al frio de un modo intempestivo.

En nuestro país, donde las variaciones son tan sumamente rápidas, la camiseta es mui útil; las camisas de algodon i tambien las de hilo, enfriándose en ella la traspiracion, producen males incalculables, mientras que la camiseta de lana absorbe el sudor salvándonos de muchos peligros. Las camisetas de algodon no llenan el objeto indicado: entran en la misma categoría de las camisas de dicha tela, i mas bien las reputamos perjudiciales.

Pero necesario es advertir que la camisa de lana no deberia quitarse ni aun en el rigor del verano, sino para mudarse, lo que ha de hacerse con la frecuencia posible; porque, peor es mil veces el quitársela que no haberla usado jamás. Algunas personas creen que es imposible usarla siempre, pero sabido es que á todo podemos habituarnos, i dado caso, (lo que no es asi) que produjese durante el verano una pequeña molestia, cómo no soportarla en cambio de tantos beneficios? En invierno nos defiende del frio, pero parece indudable que los servicios que nos presta en verano son aun mas, ó por lo menos, igualmente importantes. El calor intenso que se sufre aquí en esta estacion hace casi

de todo punto imposible evitar que las personas al entrar de la calle se quiten parte de la ropa, quedándose como se dice en *mangas de camisa*, entonces es que la camiseta de lana (que debe ser fina) es una verdadera cota de malla para los contínuos resfriados que sufren las personas que no acostumbran usarla.

Comprimiendo los vestidos, con mas ó menos, fuerza, las partes del cuerpo sobre que se aplican, son jeneralmente de utilidad por esa misma compresion uniforme que ejercen, tan benéfica, como es perjudicial la constriccion de una parte determinada.

El uso de la ropa *intermediaria*, como *camisa*, *calzoncillos* i demás, se han introducido sin duda, para evitar los frotamientos molestos de los de paño, etc., como tambien el contacto directo de algunas telas de lana, que conservan con mas facilidad i por mas tiempo, diversas emanaciones; habiendo sido muchas personas atacadas de enfermedades contajiosas por haber usado ropa de lana de un enfermo. Se ha atribuido la desaparicion de la lepra que tantos estragos hacia en Europa, á la introduccion del uso interior del lienzo.

Trataremos ahora de alguaas de las piezas que mas esencialmente componen el vestido.

Camisas.—Son jeneralmente de tejido de algodon ó de hilo. En cuanto á su forma varía todos los dias. No han de ser demasiado delgadas, pues no podrian absorber todo el producto de la traspiracion cutánea, ni demasiado gruesas ni duras, porque irritarian la piel.

La camisa ha de mudarse con frecuencia; dos i mejor tres veces por semana, á lo menos. Es mui conveniente á la salud, usar *camisa de dormir*; estas

deben hacerse holgadas i simplemente con una jareta al cuello, cuya cinta se atará floja. Nunca, sino en casos de estremada necesidad, debíamos servirnos de la que hemos usado durante el dia i mui particularmente en la estacion calorosa. De este modo, ambas tienen el tiempo suficiente para secarse completamente del producto de la secrecion de que se hallan impregnadas.

En algunos países cálidos, i en el nuestro sucede con frecuencia, las personas poco acomodadas tienen la costumbre de sacarse la camisa i dormir desnudas; así por la mañana se la ponen seca i fresca, ya que no tienen otra que mudarse. Esta medida, atendidas las circunstancias, aunque sin duda es inmoral, pues no siempre pueden evitar que los vean, es saludable, siendo preferible á conservar puesta dia i noche la misma.

Los *calzoncillos* se hacen de liencillo, bombasí, hilo, de punto de algodon ó de lana, franela, etc., segun la estacion, el gusto i los medios de cada uno i tienen el objeto ya indicado de evitar el frotamiento de la ropa exterior, etc., debiendo mudarse con la misma frecuencia que la camisa.

Las *medias* deberian ser *sin costura*; las costuras incomodan mucho i son con el tiempo causa de la formacion de callos. Creemos que la media inglesa es la mejor que se conoce. Ha de tenerse mucho cuidado al tiempo de ponerlas, de que el talon i demás partes ocupen el lugar que les está destinado. Escusamos decir que, éstas, como toda la demás ropa interior, han de mudarse á menudo. Muchas personas (i especialmente los niños si no se les vijila) acostumbran.

ya por pereza, ya por el frio, dormir con las medias con que han andado durante el dia; ó cuando mas bajarlas algo del pié. Esta costumbre, á mas de ser desaseada, es sumamente perjudicial á la salud.

Los enfermos ó aquellas personas que no pueden dormir por la frialdad de piés, pueden hacerlo con medias, pero deben ser unas destinadas á ese solo objeto. Sin embargo, esto debe hacerse solamente en caso inevitable, pues que mui fácilmente la costumbre se convertiria en una verdadera necesidad, por su propia fuerza que, tan á menudo nos hace esclavos.

Ligas. Los inconvenientes de las mui apretadas, i las ventajas de las elásticas, se han discutido muchas veces. ¿Deben colocarse las ligas mas arriba ó mas abajo de la rodilla? En algunos paises se usan mas arriba, en el nuestro se ponen debajo. Esta eleccion puede depender de varias circunstancias: no obstante, nosotros nos decidimos, en jeneral, por aconsejar su aplicacion debajo de la rodilla. La liga colocada así, salva los tendones i encontrando una estrechez limitada por arriba, por la rodilla i por debajo por la pantorrilla, no puede bajar ni subir, lo que nos escusa tener que hacer una constriccion tan fuerte como se haria en el muslo, que no presenta ningun apoyo á la ligadura, puesto que disminuye de diámetro á proporcion que se acerca á la articulacion.

El *calzado* merece particular atencion ¡Cuántas molestias, tormentos i aun dolencias graves, se producen por haber querido tener á la fuerza un pié pequeño, por medio de un calzado estrecho! Sin contar las dolencias, bastaria el tormento de los callos, para hacer rechazar semejante locura. Los *zapatos* comprimen

muchas veces sobre el empeine del pié: los *botines* son preferibles á este respecto, porque hacen una compresion uniforme. Las botas, si son construidas de un material suave, i están lo que se llama *al pié*; es decir, ni anchas ni estrechas, pueden considerarse como un buen calzado, particularmente en invierno i para andar á caballo.

El calzado que creemos jeneralmente preferible es el *botin elástico*, que hoi usan tanto las señoras como los hombres, con la punta bien ancha de modo que no comprima los dedos del pié.

El *pantalon*, conviene que sea holgado; los suspensores ó *tiradores* (que hoi mui poco se usan), molestan mucho á ciertas personas que padecen afecciones pulmonares; estas prefieren el *cinturon*, que siempre debe ser elástico.

La *corbata* es conveniente para abrigar el cuello, pero es preciso convenir en que esto solo es por efecto de la costumbre. Claro es que no es *absolutamente* indispensable, desde que la mujer pasa bien sin ella, ni la precisa el *paisano* ni el salvaje. Pero, ya que nos hemos habituado á su uso, no debemos despojarnos de ella de pronto cuando estamos en traspiracion; se debe aflojar, dejarla así i mas tarde sacarla; de otro modo nos esponemos á un reumatismo de los músculos del cuello, que los médicos llaman *tortícolis* i otras varias enfermedades, entre ellas la faringitis (1) i larigitis (2) puesto que este mismo hábito con-

(1) Con el nombre de farinje i tambien el de fauces se designa una cavidad, continuacion de la boca posterior i de las fosas nasales—Faringitis es la inflamacion de la farinje

(2) Órgano situado en la parte anterior del cuello, destinado á la formacion de la voz.

traido ha hecho esa parte sumamente impresionable.

El jeneral Pichegru, cuya muerte acaecida en la prision, hizo mucho ruido en tiempo de Napoleon I, á quien la voz pública llegó hasta acusar de haber hecho asesinar á Pichegru, encontró su muerte por haberse puesto en cama vestido i con la corbata mui apretada. Durante el sueño, la compresion que sufrieron las venas yugulares se hincharon i esa fué la causa de su sofocacion.

El abuso que podemos hacer de la corbata, tiene tantos inconvenientes como el del *corsé*; además de impedir los movimientos de la laringe, perjudica la fuerza, la flexibilidad de la voz. Tambien comprime las venas yugulares (1) con cuyo motivo se han visto conjestiones mortales.

Conviene pues llevar la corbata floja; á veces conviene aflojarla algo despues de comer. En invierno ella debe ser de seda ó de algun tejido de abrigo, i debe dar dos vueltas al cuello; i en verano de cualquier material lijero (tejido de crochet por ejemplo) ó una tirita mui angosta de pekin, etc., i que dé una sola vuelta.

Nada diré de los corbatines que puede decirse están en desuso i que en jeneral son inconvenientes.

¡Cuantos males ha producido el *corsé!* Las que han querido á todo trance tener un talle delgado i *elegante*, se han acarreado enfermedades muchas veces mortales. Sobre este artículo podria escribirse mui estensamente, demostrando sus ventajas i desventajas i manifestando las diversas opiniones de personas compe-

(1) Venas situadas en el cuello.

tentes; pero sobre él, como sobre otros muchos puntos, tenemos que limitarnos en una obra como la presente. Baste decir que nuestra opinion es que el corsé *moderadamente* ajustado, lejos de ser perjudicial, es provechoso, si produce una compresion suave i uniforme; pero que se convierte en un elemento destructor desde que se abuse de él.

Debemos tambien fijarnos en la clase de *sombrero* que usamos; el que esté mui ajustado ocasiona construccion mui dolorosa en los tegumentos i dá dolor de cabeza. ¿Qué podré decir en cuanto á la diversidad, tanto en forma como en materiales de los sombreros que se usan? Siempre deberíamos, como en todos los demás artículos de nuestro vestido, elejir el mas cómodo i aparente para satisfacer las necesidades del momento. Claro es que en verano nos conviene mas el de paja i de ála ancha; pero tanto puede la moda, que vemos á las personas que no consultan su propio bien, con un sombrero con una pulgada escasa de ála en los dias de sol abrasador, porque llegó en ese momento entre nosotros la moda, (nacida probablemente en invierno), en vez de llevar uno aparente para la estacion.

La *boa*. Ignoramos de donde le viene esta denominacion á ese utensilio, á no ser que sea de la culebra de ese nombre, sumamente larga i como ella de colores mui vivos i variados. Sea como fuere, la *boa* se ha introducido hace algun tiempo entre nosotros i su utilidad es incuestionable, especialmente cuando tenemos que esponernos á un viento frio, al salir de una pieza abrigada, del teatro, etc.

Capas. En las estaciones frias i en las variaciones

bruscas de temperatura, se precisa agregar algo al traje que habitualmente nos proteje. Varios son los objetos usados con este fin, siendo los principales la *capa*, el *sobre-todo*, *paletot*, etc., etc., i entre nosotros aunque hoi limitado casi á la jente de campo, el *poncho*. Este llena dos objetos distintos segun sea la tela de que esté hecho. Así el paño ó tela de cuerpo, nos proteje contra el frio i aun contra la lluvia, i los de tela fina, blancos ó claros, suaves i livianos, están destinados á aislar el cuerpo del hombre i á defenderlo de los ardores de un sol abrasador i del calor escesivo.

Guantes.—Las manos tambien precisan su proteccion. Los guantes sirven para conservar la suavidad i fineza del órgano del tacto; para salvar las manos del estremado frio. Tambien son útiles en verano para evitar que las manos se ennegrezcan con los rayos de nuestro sol ardiente; i lo que es aun mas, para salvarlas de erisipelas que he visto desarrollarse muchas veces en personas predispuestas, cuyas ocupaciones les obligaba á permanecer al sol mucho tiempo.

VENENOS

Hai ciertos animales que tienen para defenderse un humor que naturalmente secretan, i que causa acidentes graves i aun mortales, cuando se introduce en las heridas que hacen.

Haremos algunas observaciones sobre aquellos que mas conocemos i podemos temer.

La *abeja*, (*apis doméstica*) se ha propagado mucho

en el país, de pocos años acá. Este insecto pica con un aguijon, que tiene una hendidura por donde corre un veneno ácre; i este aguijon se queda muchas veces dentro de la herida, de la que se ha visto con frecuencia resultar accidentes graves i hasta la muerte. Es evidente que debemos evitar con mucho ciudado, el ser atacados por las abejas, i eso se consigue dejándolas en paz. Si por desgracia alguno fuese picado, lo que de pronto debe hacerse es, estraer el aguijon si se puede, lavar con agua fria pura, ó mejor aun, con agua con vinagre ó tambien con agua de cal, ó aplicar sobre la picadura un trapo embebido de álcali volátil i penetrando este en la herida, destruirá la accion del veneno. A falta de álcali puede lavarse la herida con agua de jabon; en ningun caso deben hacerse fricciones, porque aumentan la hinchazon.

La *avispa*, (*vespa gallica vulgaris*) hiere del mismo modo que la abeja; pero su picadura es en jeneral mas incómoda i dolorosa; por consiguiente, conviene seguir en un todo lo que se acaba de decir respecto á la abeja.

Parece que las avispas prestan sus servicios á la hijiene pública, devorando las moscas dañinas.

A estar á lo que asegura el Doctor Thomson, de Filadelfia, las avispas nos evitan enfermedades mui graves, atacando una multitud de átomos esparcidos en el aire i principalmente á una especie de insectillos imperceptibles, que se introducen en las frutas i cuya absorcion causaria los mas graves desórdenes en la economia animal.

„Las avispas“, añade el Dr. Thomson, son mui aficionadas á las uvas, las peras i las manzanas; pero

los males que causan son realmente bien mínimos en comparacion de los servicios que hacen, puesto que cada avispa absorbe, término medio, unos cien mil de esos pequeños insectos cuyos estragos son tanto mas temibles, cuanto que su pequeñez los oculta á la vista del hombre, i que este se halla por consiguiente en la impotencia de oponerle el menor dique".

Araña, (*aranea*). Su picadura rara vez determina accidente grave sino una lijera inflamacion i una ó mas vesículas, que se disipan al instante aplicando á la parte un poco de agua acidulada ó salada.

La araña que podemos llamar *doméstica*, que teje sus telas en las habitaciones, la consideramos enteramente inofensiva; no así la que vulgarmente se llama *peluda*, cuyo contacto conviene evitar.

Hai una araña pequeña, cuyo cuerpo se asemeja en tamaño i color á un grano de alberja; no sabemos si existe en esta Provincia, pero la hemos visto en los campos de la de Santa-Fé i su picadura produce accidentes mui sérios: hemos visto hombres que, picados por ellas, presentaban con una prontitud asombrosa síntomas de un principio de envenenamiento, á quienes se ha tenido que reanimar de la postracion i enfriamiento en que caían con bebidas calientes i espirituosas, al mismo tiempo que se les aplicaba una fuerte ligadura por sobre la parte en que habian recibido la picadura, para evitar que el veneno tomase la circulacion i cauterizando en el acto con hierro candente.

Cantáridas (*meloe vesicatorius*). Son mas bien perju, diciales por su contacto ó por sus emanaciones que por su picadura. Cuando se aplican sobre la piel determina en ella una inflamacion con flicténas. El *bicho*

moro que tanto abunda, particularmente en los veranos mui secos, i que tanto daño causa en los sembrados, tiene tambien sobre la piel una accion cáustica. Con estos conocimientos ¿qué hai que hacer sino evitar á unos i otros?

Mosquitos (*culex pipicus*). Estos tienen una trompa armada de un chupador picante i de muchas sedillas, con ella hacen una herida, chupan la sangre i derraman en la herida un licor venenoso: la picadura de estos insectos produce una picazon insoportable. No conocemos que puedan causar males graves; sin embargo, cuando una persona es atacada por gran número de ellos, como en nuestras Islas, por ejemplo, puede producirse en ella un estado de fiebre bastante intenso.

Todos los dias aprendemos algo i sacamos provecho de los incidentes, á veces, los mas triviales, por medio de la observacion. Hace años, bastantes años ya, que asistimos á un paseo de campo: los que habíamos concurrido á él nos hallábamos reclinados *en el verde*, á la sombra de unos sauces. El señor D. Marcos Sastre, ex-Inspector de Escuelas, era de la partida: un mosquito vino á posarse sobre una de sus manos; nosotros esperábamos verlo levantar la otra para espantarlo ó para aplastar al importuno, pero nos admiramos de ver que, con la mano estendida en la misma posicion, él le permitiera continuar tranquilo chupándole la sangre; seguimos observando el procedimiento sin darnos cuenta en ese momento de la razon; el mosquito se llenó i voló, dejando en la mano una lijerísima señal, casi imperceptible.

Preguntamos entoces al señor Sastre, qué motivo

habia tenido en lo que acababa de hacer, i contestó, que" cuando se dejaba á un mosquito llenarse tranquilo, no quedaba ardor ni dolor absolutamente en la parte picada."

Hemos repetido varias veces el esperimento i siempre con igual resultado. No recordamos ahora, si este señor indicó en qué fundaba ese resultado; pero un momento de reflexion basta para creer, por lo menos nosotros así nos lo esplicamos, que si el mosquito es molestado ú obligado violentamente á suspender la succion, antes de estar satisfecho, ó bien vierte su veneno en la picadura, ó deja en ella parte de la trompa, ó ambas cosas á la vez.

Se dice que el olor del tabaco ahuyenta á los mosquitos; eso puede ser, pero nunca lo hemos observado.

Es mui conveniente quemar paja ú otra cosa semejante en las noches en que ellos abundan, pues el humo los hace alejar.

Los mosquiteros son indispensables donde los mosquitos abundan.

Pulgas (*pulex irritans*). Pican i chupan la sangre á un mismo tiempo. Contra las pulgas no hai mejor remedio que el aseo. Cuando abundan, se aconseja rociar las piezas con hojas húmedas de té, ó desparramar hinojo, para sacarlas de las piezas luego que se han pegado á las hojas.

Chinches (*cimex iectularius*). Son un verdadero azote particularmente para las personas mui susceptibles; irritan con su picadura, con sus emanaciones i con un licor ácre que depositan en el cuerpo. Se recomienda contra ellas todos los olores fuertes; la trementina, el alcanfor, etc., pero el mejor método es la limpieza.

El desaseo contribuye mas que otra cosa á engendrar tambien ciertos insectos en la cabeza i aun en el cuerpo.

La mejor regla de hijiene que se puede dar contra ellos, es la limpieza.

PARTE TERCERA

(INGESTA)

ALIMENTOS I ALIMENTACION

Antes de tratar de los alimentos, deberíamos acaso entrar en algunos detalles relativos al modo de efectuarse el importante acto fisiolójico de la dijestion. La ciencia moderna ha hecho grandes progresos á ese respecto, i hai pocas cuestiones fisiolójicas que hayan sido estudiadas de una manera tan completa como aquellas que se relacionan con el trabajo dijestivo; pero como otras veces lo hemos dicho, los estrechos límetes de esta obra no nos lo permiten. Lo haremos, si este ensayo llena el objeto á que ha sido destinado, en un nuevo trabajo en que pueda tratarse sobre hijiene pública i privada con mayor latitud.

ALIMENTOS SÓLIDOS

Todos los alimentos no son igualmente nutritivos, i su propiedad, bajo este aspecto, está en razon de su dijestibilidad, de un modo mui exacto. Cuando llegan

al aparato gastro-intestinal, i no son ni quimificados (1), ni quilificados (2), ni absorbidos, i se encuentran intactos en las deposiciones, ó á lo menos, lijeramente teñidos de bílis; claro es que semejantes sustancias, ó porciones de ellas, que se escretan así, son nulas para la reparacion.

Otros no padecen ninguna alteracion, son absorbidos tales como están, i llevados probablemente por el sistema de la vena porta, al torrente de la circulacion, como sucede con el agua i con otras muchas sustancias. Las que se quimifican en el aparato dijestivo, son las únicas que pueden considerarse como alimenticias.

Se sabe sin embargo, que todos los quilos no son nutritivos. Ciertas sustancias azoadas, como los cuerpos grasos, la goma, el azúcar, etc., dan un quilo abundante i sin embargo, son incapaces solos de mantener la vida, como lo prueban las esperiencias de *Magendie* i otros.

La esperiencia ha demostrado que los alimentos que mas nos mantienen son los que se dijieren mejor, i sobre todo los que mas se asemejan por su composicion á la de nuestros tejidos, como las sustancias animales i con especialidad la carne muscular; i que los alimentos que contienen mucha agua son, en igualdad de volúmen, mucho menos nutritivos que los que contienen poca.

Las carnes cocidas en agua son poco nutritivas, porque esta le ha quitado una parte de sus principios

(1) El *quimo* es una especie de papilla parduzca i homojénea formada por la masa alimenticia, despues que ha estado sometida á la dijestion estomacal.

(2) *Quilo*, líquido formado por las partes nutritivas de los alimentos, que mezclándose con la sangre nutren los órganos.

alimenticios; el mejor modo de conservárselos es asarlas ó freilas: creemos que nuestro asado á *uso de campo* i el *beefsteak* de los Ingleses, son los preparados mas ventajosos para la carne de vaca.

Pescado. La carne de pescado se compone de fibrina i una porcion mui diminuta de osmazoma (1), algunas especies tienen mucha grasa, como el bacalao verbi-gracia i mucha jelatina.

Se considera que la carne de pescado es mucho menos nutritiva que la de otros animales; pero se precisaria cierto número de análisis para resolver esa cuestion. En cuanto á su dijestibilidad, diremos que hai varios pescados cuya dijestion es mui fácil, tales como el peje-rei i la lisa: pero todos los estómagos no dijieren bien el pescado.

Los pescados salados son por lo jeneral indijestos, lo que debe atribuirse á la condensacion de sus fibras i al principio de fermentacion que han empezado á sufrir.

Se ha creido conveniente dividir los alimentos en *refrijerantes*, *dulcificantes* i *tónicos*; aunque seria imposible, en el estado actual de la ciencia, clasificar exactamente los alimentos por las cualidades con que impresionan i su manera de modificar el organismo.

Entre los *refrijantes* se colocan los frutos rojos; las cerezas, grosellas, frutillas, naranjas, limones, sandías, melones, las ensaladas, etc.

Entre los *dulcificantes* ó *emolientes*, se comprenden la mayor parte de las sustancias vejetales i los pescados, la leche, los tejidos cargados de jelatina, las

(1) Sustancia contenida en las carnes de los animales de sangre roja i que forma la base de los buenos caldos.

sustancias harinosas, mucilajinosas, azucaradas, aceitosas, etc. De todss los alimentos, son estos los que tienen efectos menos pronunciados, sobre la economía, siendo poco capeces de escitar la sensibilidad i movimientos de nuestros órganos.

No así los alimentos *escitantes*; estos tienen una accion diametralmente contraria á los anteriores, escitando el aparato dijestivo i todos los sistemas de órganos durante la dijestion i aun mucho tiempo despues. Reciben sus propiedades casi esclusivamente del modo de prepararlos i de los condimientos, como la sal, la pimienta, el clavo de olor, la canela, el ajo, el laurel, etc. Á estos alimentos se les dá por algunos, el nombre de *cálidos*. Activan la circulacion, las secreciones, etc., modifican gradualmente el organismo, que muchas veces acaba por gastarse bajo esta misma influencia.

Los alimentos *tónicos* ó *fortificantes*, tienen la propiedad de escitar moderadamente los órganos, presentándoles á la vez i con abundancia, materiales reparadores. Debemos colocar en primera línea todas las carnes, en las cuales el osmazoma está unido con la fibrina i la jelatina.

Algunos alimentos tienen propiedades especiales. Unos se *hinchan* en el estómago, ocasionando pesadez é incomodidad; como las papillas; los granos i semillas secas i todos los farináceos.

Otros desarrollan gases i producen lo que se llama *flato*; como todos los que acabo de indicar i á mas todos aquellos que tienen el mecílago por base, como las coles, nabos, rábanos, cebollas, etc., i finalmente todos los cuerpos grasos.

Algunas sustancias ocasionan *eructos nidorosos* (1) como la manteca, las comidas grasientas, etc.

Los lacticinios i las frutas ácidas ó azucaradas determinan la *acedía* ó *acritud* del estómago.

Muchos alimentos tienen la propiedad de producir relajacion, como son los cuerpos grasos, las uvas, ciruelas crudas ó cocidas, duraznos, orejones, la miel, etc., i en jeneral los vejetales que contienen mucha agua de vejetacion.

Otros tienen al contrario la propiedad de *costipar* ó *estreñir*. Entre ellos las frutas acerbas, no maduras, granadas, membrillos, nísperos; etc., como tambien el arroz i la azúcar.

Se reputan como diuréticos, los espárragos, ajos, cebollas, perejil; el té, la cerveza, especialmente la del país, etc.

Para terminar este artículo agregaremos algunas lijeras observaciones sobre varios alimentos sólidos, que son de un uso mas jeneral.

El *pan*, bueno, es un alimento nutritivo á la vez que lijero; el pan *frio* es mas saludable que el del dia. Todo el mundo sabe que *caliente* es pesado é indijesto. De todas las sopas, la que mejor se dijiere es la de pan. Siguen luego la de *fideos*, *sémola* i *macarrones*.

La mayor parte de las masas que se hacen en las confiterias son indijestas i mal sanas, debido á la manteca que contienen, que, como sucede mui á menudo, está rancia.

Huevos. La clara no contiene casi sino albúmina.

(1) *Nidorosos*, de *nidor*, que significa propiamente el olor fuerte de una sustancia quemada. Los eructos [illegible] anuncian una saburra pútrida en las primeras vias.

En la yema existe una sustancia aceitosa combinada con cierta cantidad de albúmina. Es talvéz debido á eso, que muchas personas atacadas de gastralgía (1) ó de dispepsia (2), dijieren con facilidad la yema lijeramente cocida; no sucede otro tanto con la clara, que coagulada, es casi siempre de trabajosa dijestion.

Crudos, es decir, no coagulados, tanto la clara como la yema, nutren mucho, i se dijieren fácilmente; en ese caso no se coagulan sino en el estómago; i coagulados así, i sin la intervencion de una temperatura elevada artificial, se disuelven mui bien en el jugo gástrico. Pocos alimentos hai que se dijieran tan fácilmente como el huevo crudo ó casi crudo.

Pocos i quizá ningunos alimentos hai que se tomen mas variados, pues pasan de doscientos los modos de prepararlos, de que no podemos ocuparnos aquí; trataremos solo de los mas usuales en la jeneralidad.

El modo de preparacion de los huevos influye indudablemente en su dijestion. Se dijieren bien, cocidos blandos con la cáscara, ó bien sin ella en el caldo ó estrellados en agua hirviendo. Fritos son mas indijestos debido á la infiltracion que sufren de una nueva sustancia como la grasa, la manteca ó el aceite. Creemos que preparados de este modo, la facilidad para ser dijeridos vá en el órden siguiente: 1° fritos en aceite, 2° en manteca, 3° en grasa. Duros son de dijestion mui difícil, pero una vez disueltos por el jugo gástrico, apagan el hambre por largo tiempo. La cantidad de azoe contenido en el huevo es igual mas ó menos

(1) Afeccion nerviosa del estómago.

(2) Dijestion difícil.

al tercio de su peso; es lo que hace un alimento tan nutritivo i reparador.

El huevo es tanto mas fácil de dijerir, cuanto mas fresco es.

Finalmente el huevo lijeramente cocido, es el alimento mas sano, mas reparador i mas fácilmente dijerible que puede usarse en las dispepsias i gastralgías, lo mismo que en las convalecencias.

Los *granos* secos son mas nutritivos que los frescos; las frutas i las legumbres herbáceas apenas dan algunos materiales reparadores.

El *maíz* reducido á polvo, ó en *mazamorra* ó *locro,* es mui nutritivo; asado, para muchos es indijesto (1).

Los *choclos,* tan apetecidos, parece que en jeneral no hacen mal; sin embargo no son de fácil dijestion, i han de tomarse con moderacion.

Las *habas*, *alberjas*, *garbanzos*, *lentejas,* etc. se dijieren con mas facilidad cuando son frescas.

Las *nueces*, *avellanas*, *almendras*, *castañas* *cocos*, etc. se dijieren con dificultad.

La *ciruela,* cuando está bien madura, es de fácil dijestion, el *ananás* tambien lo es.

La *guinda* no se dijiere tan bien como la *cereza dulce.*

El *dátil,* es mui nutritivo, pero de dijestion dificil.

El *higo* se dijiere mejor *fresco* que *seco*, pero seco es mas nutritivo.

La *frutilla* es refrijerante, poco nutritiva; algunas

(1) En Francia se ha extraido del maiz un aceite rico, sin olor alguno i agradable al paladar, mui bueno para el alumbrado i mucho mejor para usos alimenticios que muchos que pasan por de oliva.

personas no las dijieren sino en vino, i el mejor vino para el efecto parece ser el *Jerez*.

El *pepino* es refrijerante, pero *frio* i de penosa dijestion. El *pepinillo* i demas encurtidos tambien lo son.

Queso. Este alimento en jeneral es de difícil dijestion. Se dijieren mejor los quesos salados que los frescos. El esceso en su uso produce una irritacion bastante viva en las vias dijestivas como tambien la estiptiquez. Son de una dijestion mas fácil aquellos que se hacen de leche de vaca, que los de leche de cabra ú otro animal.

Los límites que nos prescribe esta obra no nos permite estendernos mas en la consideracion de esta clase de alimentos.

ALIMENTOS LÍQUIDOS I BEBIDAS

El *agua* es la base de todos los líquidos que usamos como alimento ó bebida.

Las mejores aguas son las que corren en rios caudalosos i aun riachuelos, si son anchos i correntosos i sobre arena ó rocas i peñascos. Luego siguen las de *lluvia*, especialmente si ellas vienen despues de una *seca*, porque entonces el agua se halla cargada de materiales que ha recojido en la atmósfera.

El agua de *pozo* se considera inferior, sin embargo millares de personas jamás toman otra. Muchos pozos dan agua cargada de una infinidad de materias calcá-

reas. Estas aguas *cortan* el jabon; no sirven para cocer legumbres harinosas, i son siempre malas.

El agua del mar es impotable.

El agua para beber debe ser clara, fresca, sin olor i sin sabor; la que está estancada, la de las lagunas, etc., es insalubre jeneralmente á causa de las materias animales i vejetales que contiene.

Para quitar á las aguas las sustancias estrañas que tienen en suspension es preciso filtrarlas.

Siendo el agua un artículo de primera necesidad, es necesario vijilar las vasijas en que se deposita. Así pues se han de lavar i fregar con frecuencia las tinajas, barriles, etc., que la han de contener. Los pozos lo mismo que los aljibes se deben limpiar una vez al año á lo menos.

Leche. La leche es mas bien una sustancia alimenticia que una bebida, i puede, siempre que se dijiera bien, reputarse como uno de los mejores alimentos; pero por sí sola no es suficientemente nutritiva para personas que se hallen en buen estado de salud.

La *leche de vaca*, es de la que mas nos servimos; usamos tambien la de *cabra*, *burra*, *oveja* i *yegua*. La de *burra* i *yegua* son las que se dijieren mejor, si bien no son tan reparadoras.

Nada mas variable que las proporciones de los elementos de una misma leche. La primera que se saca siempre es menos serosa que la otra que sigue; i la cantidad i calidad del alimento que toma el animal, hacen variar la de la leche; suele esta tomar el sabor de hinojo ó de la clase de pasto que ha servido de alimento al animal.

La *nata* no es de tan fácil dijestion, en jeneral,

especialmente combinada con frutas; el café facilita su dijestion.

Manteca.—Tampoco es de fácil dijestion la manteca, pero nunca daña tomada con moderacion; una vez rancia es de las sustancias mas perjudiciales al estómago. Es uno de los alimentos que mas mal dijieren las personas atacadas de dispepsia. Cierto es tambien que sus cualidades dijestivas dependen de su pureza, frescura i calidad. La manteca fresca en esas condiciones siempre se dijiere mejor que la salada.

Bebidas ácidas.—Se hacen estas con los jugos de los vejetales ó con los ácidos mismos. Los frutos que mas se emplean son el limon, la naranja, la grosella, la cereza, la uva. Las bebidas refrijerantes ácidas, suelen hacerse con vinagre, ácido cítrico ó tartárico. Estas bebidas pueden perturbar la dijestion si se toman poco despues de haber comido.

La *orchata*, que se hace de la leche de almendras dulces ó pepa de sandía, es dulcificante, pero apaga menos la sed que las bebidas ácidas, siendo á la vez mas indijesta.

Vinos.—El vino es el producto de la fermentacion del sumo de la uva.

Los vinos pueden considerarse compuestos de mucha agua, cantidad variable de alcohol; un poco de mucílago, i de una materia vejeto-animal, que sin duda es la causa de sus alteraciones consecutivas; de un poco de tanino que les dá algo de aspereza, de un principio colorante azul que pasa al rojo claro por los ácidos; de ácido acético i de tartrato ácido de potasa, de algunas sales en menor cantidad, como tartrato de cal, hidroclorato i sulfato de

potasa, etc. Muchos vinos, hechos con uvas mui dulces, contienen á mas cierta cantidad de azúcar que no ha fermentado.

Los *vinos espumosos*, i segun algunos, otros que no lo son, contienen una cantidad bastante considerable de ácido carbólico libre.

Los vinos nuevos tienen mas alcohol que los añejos.

El vino *puro* no apaga la sed, á lo menos por mucho tiempo; pero mezclado con agua goza de esta propiedad en alto grado. Para esto son preferibles los vinos poco ácidos i que tienen menos alcohol.

El vino es lijeramente nutritivo; algunos individuos se sostienen casi esclusivamente con él. Lo son algo mas los de Malvasia, Rota, Frontignan, Rusillon, etc. Todos estimulan el estómago pero á diferentes grados, facilitando la dijestion, cuanto mas jenerosos son. El Oporto i Jerez en cortas cantidades son mui convenientes.

Los mui cálidos i alcohólicos, como el Madera, Málaga, Alicante, etc., escitan fuertemente el estómago, por lo que no convienen á personas irritables. No deben tomarse sino en mui corta cantidad.

Respecto al Jerez, hai una particularidad que merece conocerse. No se conserva bien en bodegas ó sótanos oscuros i húmedos. Al contrario, precisa guardarse *siempre* en parajes secos i ventilados. Los depósitos en Jerez están construidos sobre este principio; son grandes edificios de piedra, tal vez de 200 piés de largo por 100 de ancho, elevándose como 40 piés del suelo al centro del techo.

En la parte elevada de estas sólidas paredes de pie-

dra, hai gran número de ventanas con enrejado, proporcionando así una corriente de aire continua.

Hai tres andanas de pipas en las que permanece el vino año tras año, evaporándose, concentrándose, i por decontado, aumentando constantemente de precio, hasta que del color claro pajizo que tenia, adquiere un color oscuro, por el que se pide precios fabulosos.

El *Jerez* añejo es uno de los vinos que mas conviene á los convalecientes si su estómago se halla en buen estado. Es una de las bebidas alcohólicas que mas fácilmente se dijieren i asimilan. Es astrinjente. Bien entendido que para los convalecientes conviene en corta cantidad i dilatado en agua, pues es caliente, estimulante i pronto *se irá á la cabeza* como se dice vulgarmente.

El *Madera* goza de iguales propiedades en cuanto á sus cualidades dijestivas; no cede sino al *Jerez*, i esa lijera inferioridad la debe á una pequeña cantidad de ácido libre que contiene.

El *Oporto* contiene alcohol y mucho tanino, fatiga fácilmente el estómago i lo estimula demasiado.

Los vinos azucarados, cuando el principio que les dá esa cualidad está perfectamente combinado con los otros materiales que contienen en disolucion, son bastante saludables i de fácil dijestion.

El abuso del vino, por bueno que este sea, acaba á la larga por determinar afecciones graves, hasta por paralizar el estómago. Los desgraciados que se entregan á esta bebida, sienten la necesidad imperiosa de tomar vinos cada vez mas fuertes, i al fin con ninguno pueden ni aun ayudar la dijestion.

Los vinos alcohólicos determinan la embriaguez

con mas prontitud: la que produce el Borgoña i el Champaña, es pronta pero de poca duracion.

Muchas personas hai que no pueden soportar la menor cantidad de estos líquidos. En jeneral, el vino tomado con moderacion reanima las fuerzas. ¡Desdichado aquel que abusa de él: las parálisis de los miembros, las hidropesías, las inflamaciones crónicas i finalmente el entorpecimiento de los sentidos, el embrutecimiento, serán el resultado de este abuso, unido á la degradacion i á la miseria!

Cerveza—Se dá este nombre á una infusion de cebada jerminada, lijeramente tostada, que se mezcla con una infusion de oblon (lúpulo), que se hace llegar hasta la fermentacion alcohólica. La buena cerveza contiene 2 ó 3 por 100 de alcohol á lo mas; glúten, dextrina, materia aromática del oblon i como 2 i media veces su volúmen de ácido carbónico.

La *cerveza floja*, como la del país, calma la sed i conviene, con cortas escepciones, á todos los estómagos; es refrijerante i diurética. Se reputa como preservativo contra los cálculos de la vejiga.

Cerveza fuerte, bajo esta denominacion comprendemos la cerveza blanca i morena de varios países i el *porter* ó cerveza negra de los ingleses. Esta última es mucho mas nutritiva, pero puede embriagar lo mismo que los vinos. Contiene 6,33 por 100 de alcohol anhidro. El *porter* flojo no contiene sino 3,[illegible] por 100.

La cerveza es una buena bebida para calmar la sed i es al mismo tiempo lijeramente alimenticia. Hai sin embargo estómagos que no la soportan bien i hemos visto constantemente en la práctica que los que sufren la gastraljia soportan mal todas las bebidas fermenta-

das. El *ale* de los ingleses, las cervezas ordinarias de Béljica, las de Paris, etc., contienen mucho menos alcohol que el *porter* i no pueden conservarse tan bien.

Cidra—La cidra se fabrica de manzanas maduras de una clase especial, machacadas i abandonadas; en estado de jugo, á la fermentacion.

Encierra en abundancia principios mucoso-azucarados; luego la fermentacion alcohólica acabando de hacerse á espensas de estos, el líquido se hace mas rico en alcohol, mas escitante, pero al cabo de algunos años pierde sus propiedades sápidas, agradables i se hace intomable.

Contiene proporciones variables pero cortas de alcohol, i mucho ácido.

Las cidras cuando nuevas son pesadas, flatulentas i difíciles de dijerir, suelen ser purgantes; pero cuando la fermentacion secundaria avanza, se hacen mas picantes, gaseosas, i de mas fácil dijestion, mas agradables i nutritivas. La escitacion jeneral que producen es mucho mas suave que la del vino.

Licores alcohólicos—Estos pueden ser útiles en un cortísimo número de casos, para ciertos estómagos, pero en pequeñísimas dósis. En los países mui frios se precisan mas que en el nuestro. Producen una sensacion local i jeneral mui fuerte.

Se ha introducido entre nosotros el uso del *coñac*, por la recomendacion que algunos facultativos han hecho de él contra la *tísis pulmonar*, i la moda se ha encargado de jeneralizarlo. No nos es permitido aquí hacer un exámen científico ni de su *modus operandi*, ni de sus ventajas ó desventajas en esa cruel enfermedad; pero sí diremos que sus buenos efectos nos

parecen por lo menos problemáticos, i creemos que valdria mas emplear un analéptico inofensivo como el aceite de hígado de bacalao, por ejemplo.

Era preciso que sus resultados fuesen positivos é invariables, para resolvernos á propinarlo como medicamento, ya que, en cambio de la salud adquirida, corremos el riesgo de traer la ruina i la desgracia á una familia, sumiéndola en la miseria; puesto que todo el mundo sabe, i nosotros lo hemos visto muchas veces, que, personas que por una enfermedad real ó imajinaria del pulmon, han empezado por copitas, han concluido por botellas, arruinando así la salud que procuraban mejorar i trayendo sobre sí la degradacion! Séamos pues por lo menos cautos con un ajente tan peligroso.

Hesperidina, ó segun su festivo autor, *tónico del siglo*. En efecto, lo reputamos como buen tónico; i conocemos muchas personas que han reportado ventajas de su uso moderado; en casos de dispepsia, inapetencia i debilidad.

Bebidas aromáticas — Bajo esta denominacion comprenderemos cuatro infusiones vejetales: el *café*, el *té*, el *chocolate* i la *yerba-mate*. Encierra cada una de ellas una cantidad notable de un principio azoado nutritivo la *cafeina*, la *teaina*, la *teobromina*, cuya composicion es casi idéntica.

El *café* es el grano del cafetero (*coffea arábica*), se hace tostar i entonces adquiere el sabor agradable i el aroma esquisito que todos conocen, pues que antes de sufrir esta preparacion es duro i solo tiene un gusto herbáceo poco grato.

El aroma que se desarrolla en esas circunstancias

es debido á un aceite empireumático, que se produce por la accion del fuego, al mismo tiempo que se poñe á descubierto el tanino. El análisis ha demostrado en el café: 1° un ácido, que segun algunos químicos es el ácido gálico i segun otros un ácido especial; 2° una materia azoada i cristalizada, la *cafeina*, que es su principio activo; 3° un aceite empireumático.

El café viene principalmente de la Martinica, Alejandria, Java, Moka (mui estimado), Cayena, Santo Domingo, Brasil, Yungas, tambien mui estimado.

La infusion de café, tomada despues de comer, favorece la dijestion. A algunas personas les sienta bien inmediatamente despues de la comida, mientras que á otras solo les conviene cuando está por terminarse la dijestion; en este caso, como en otros muchos análogos, no puede establecerse una regla jeneral. El café perturba el sueño; i hai quienes no pueden dormir en toda una noche, si han tomado una taza de café en la tarde. A las personas mui irritables les causa palpitaciones, temblores i un estado febril molesto. La leche hace perder al café una parte de su actividad.

El café es un estimulante especial i enérjico, en cantidades moderadas. Así es, como hemos dicho antes, como produce el insomnio. A dósis mas elevadas es lijeramente narcótico. Su accion es jeneral, acelera la circulacion, favorece las secreciones i escreciones i vivifica el organismo.

En resúmen, podemos decir que el café es un brebaje saludable del que pueden hacer un uso habitual las personas de estómago sano; sobre todo despues de las comidas para ayudar el trabajo de la dijestion.

Favorece los trabajos intelectuales.

El hábito ejerce grande influencia sobre el uso del café. Una vez contraído, este hábito se pierde difícilmente i la supresion de su uso suele traer inconvenientes, entre los que se señala la cefalalgía conjestiva.

Té. El té es la infusion de las hojas de *thea sinensis.* Existe una gran variedad, que depende principalmente del estado mas ó menos avanzado de desarrollo en que estas hojas se recojen, del cuidado con que se han arrollado i sobre todo, del modo de secarlo.

Estas variedades pueden reducirse á dos: la que comprende los tées *verdes* i la que comprende los *negros.* Las principales variedades del *verde* son el *hyson, perla, pólvora, imperial,* i *schulong* Las del *negro* son *saustchong,* ó *suchong, pekao* ó *pecó, congo.* i *pouchong.*

La *teína* es un principio idéntico á la *cafeina.*

El té con agua ó con leche ayuda á la dijestion i promueve la traspiracion. Se le crée estimulante de los nérvios; en algunas personas produce temblores i vértigos. Pero no hai duda que estimula menos que el café i es mejor soportado por los estómagos débiles. El esceso puede contribuir al desarrollo de gastralgías.

Entre nosotros el té con leche jeneralmente se sirve con leche hervida; las mas veces con mas leche que té i con mucha azúcar.

Los tées del comercio que nos llegan, no son por lo jeneral, de la mejor clase ; solo puede tomarse buenos de los que vienen por encargo á las casas inglesas.

Es preciso confesar que no somos fuertes en materia de té i que de mui poco tiempo acá empezamos recien

á apreciarlo. Aunque parece una cosa mui sencilla hacer té, no todos lo preparan bien, como no todos saben *cebar* un buen mate. El agua no debe estar ni tibia ni hirviendo. Es preferible tomarlo como lo sirven los ingleses, que son los que lo preparan bien por escelencia, como los franceses el café, como nosotros el mate; es decir, no demasiado dulce i con corta cantidad de leche i esa cruda; el sabor i olor de la leche hervida, apaga el sabor esquisito pero débil i el aroma del té. El mejor modo de prepararlo es mezclando el negro con el verde: hoi se ha jeneralizado mucho el uso del té negro puro, que nos parece preferible.

Chocolate. Se hace éste con la almendra del *theobroma cacao*; esta almendra contiene un principio, *theobromina,* que es casi idéntica en cuanto á su composicion á la *teína* i la *cafeina.*

Este alimento agradable se prepara tostando lijeramente el cacao i reduciéndolo á una pasta; agrégase tambien varios aromáticos, i particularmente la vainilla, clavo de olor, canela i azúcar.

El chocolate es un analéptico i conviene á las personas debilitadas por largas enfermedades; sin embargo, los dispépticos rara vez lo dijieren bien. Es mucho mas nutritivo que las bebidas que anteceden. A veces se dijiere con dificultad i no puede tomarse consecutivamente por largo tiempo sin que fastidie. Parece que el tomar agua inmediatamente despues del chocolate, favorece su dijestion. Tanto éste como el té, mate i café, solo puede dañar, en jeneral, por su abuso. Parece que su uso no es hoi tan estenso en nuestro pais, como lo era en otro tiempo ocupando su lugar el té i el café. Se prepara con agua ó con leche.

Mate La yerba mate contiene ácido tánico, sustancias aromáticas i *cafeina*, que en algunas variedades es mas que en el café de Moka.

Para esta parte de nuestro trabajo hemos preferido estractar de lo que sobre él dice el aventajado Dr. Don Manuel Augusto Montes de Oca en su tésis inaugural, empezando con el epígrafe del autor, que es un verdadero aforismo.

> La frecuencia de los males de nervio en el bello sexo i la cárie dentaria, enfermedad endémica en esta ciudad, encuentra su esplicacion en el abuso del *mate* azucarado i caliente.
>
> M. A. M. de O.

"El árbol de la *yerba mate* llamado *Congonha* por los Portugueses i Brasileros, de la familia de los *Rhamneas*, del jénero *Ilex Paraguayensis* (Lambert), *Tetrandria, Tetraginea* (Linneo), nace espontáneamente en el Paraguay, donde es el principal producto de esportacion, sin demandar ningun cuidado para su crecimiento, como el té en la China i en el Japon, como el café en Etiopa i Arabia; se encuentra tambien en las provincias del sud del Brasil i en nuestra República, en la provincia de Corrientes. Se cria con preferencia en los lugares altos, frios i húmedos, costeando las márjenes de los rios; tiene por lo comun, la altura de un naranjo i es á veces tan corpulento que dos hombres apenas pueden abrazarlo; pero el que crece en las cercanías del mar i en los lugares bajos presenta diferencias mui notables del de Villa Rica, que es para el árbol de la *yerba mate*, lo que es Usrí para la planta del té i Moka para la del café.

Las hojas son la única parte de ese vejetal que por ahora se utilizan para el consumo. Estas hojas no están perfectamente sazonadas sino despues de tres años i á fines del invierno, época en que dicen los Paraguayos que el *mate* está gordo i en que recojidas aquellas, mejor se preparan i se conservan,

La preparacion que entonces se hace toma varios nombres, entre ellos el de *Caamini*, *Caa-cuys* i *Caa-guazú*, entre los Guaranís; de *Chá do congonha* ó *Mate*, entre los Portugueses i Brasileros; la llaman *Cauna* los Rio-Grandenses (Brasil), cuando la planta es salvaje ó brava, *Yerba de palos* las indíjenas, los Franceses *Thé des Jesuites*, *Thé du Paraguay*, *Herbe de S. Barthelemy*, *Houx du Paraguay*, i es conocida en las dos márjenes del Plata bajo el nombre jenérico de *Yerba*.

Mas adelante dice el mismo autor, "el consumo que se hace en nuestro pais de la *Yerba mate*, tanto en la campaña como en la capital, es estraordinario, i para formar una idea de las cantidades que se introducen, nos bastará decir, que muchos años atrás, el Paraguay esportaba anualmente ocho millones de libras 40,000 tercios (V. Coleccion de Arengas del Dr. Moreno;) de las cuales una gran parte eran consumidas en Buenos Aires; i se calcula actualmente en mas da 100,000 arrobas (V. Revista del Plata N° 4) la cantidad que todos los años entra en nuestro puerto, cantidad que desde 1820 hasta los últimos tiempos, fué casi esclusivamente suministrada por las Misiones portuguesas i el Paranaguá (1).

(1) No tenemos [illegible] positivos respecto al consumo actual [illegible] en el país de la *yerba mate* [illegible] pero en la [illegible] los daremos; no por que esto [illegible] sino porque esos datos no dejan de ser curiosos é instructivos.

Lo que hai de positivo, agrega, sobre los efectos en la economía humana de la *Yerba* en infusion con azúcar ó sin él, es que tomada con moderacion, facilita las funciones dijestivas, reaniman la languidez del estómago, i que como todas las especies del jénero *Ylex* goza de propiedades medicinales, poseyendo débilmente las del acébo comun i del Norte-Americano, que es vomi-purgante. La infusion de *Yerba mate*, es de un bello color verde dorado, de sabor agradable i de olor aromático.

Dejaremos á un lado el tiempo precioso que se pierde por el uso de tomar la infusion de *Yerba* en *mate* (Calabaza) i con bombilla, i lo poco conveniente que es para el aseo i buen tono, que muchas personas se sirvan de un mismo *mate*, con una sola bombilla, para ocuparnos lacónicamente de los graves perjuicios que ocasiona el uso de una bebida que, si bien no enajena la razon, como el vino i los licores fermentados i alcohólicos, i no escita el sistema nervioso de una manera tan sensible como el café i el té, no deja de ser nociva como vamos á probarlo.

Pero diremos cuatro palabras sobre la posibilidad de trasmision de las enfermedades contajiosas por medio de la bombilla. En nuestro pais, donde la prostitucion no ha llegado felizmente á su apogeo como en la vieja Europa, no tiene el médico que apelar á la degradacion humana, para esplicar el aparecimiento de úlceras venéreas en los lábios i cavidad bucal, por que la bombilla que pasa por tantas bocas nos esplica suficientemente este contajio, que podríamos confirmar con otras opiniones respetables, fuera de la de nuestro distinguido catedrático de nosografía interna, el Doctor

Don Martin Garcia. Demostrada la posibilidad del contajio sifilítico, hemos implícitamente demostrado la de otras afecciones contajiosas.

La frecuencia de los males de nérvios en el bello sexo i la cárie dentária, enfermedad endémica en esta ciudad, que se presenta preferentemente en las mujeres i en los niños, tambien encuentra su esplicacion en el abuso del *mate*, pero del mate con azúcar i caliente, como se usa en la capital.

De la misma manera que produce la carie, trae esta bebida en pos de sí las gastraljias, cardialjias, gastro-enteraljias, dispepsias, anorexias, acideces del estómago i otras afecciones nerviosas, como ya dijimos, que se elevan á veces hasta producir la clórosis. Los vermes intestinales, como cree el Dr. Don Nicanor Albarellos, á veces reconocen tambien por causa el abuso del mate dulce.....

Nos hallamos, lo confeeamos, al escribir no sobre el uso, sino contra el abuso del *mate*, en el mismo caso del Dr. Fagon, primer médico de Luis XIV, que desde lo alto de la cátedra anatematizaba el uso del tabaco i entre tanto tomaba rapé á cada minuto; pero si hablamos de los perniciosos efectos de aquella bebida, es porque con Ovidio:

Video meliera, proboque, deteriora sequor,

Es porque haciéndonos superiores á nosotros mismos, reconocemos buenamente los inconvenientes del vicio á cuyo incentivo no podemos resistir.„

Agrega.emos nosotros ahora algunas breves observaciones para poner fin á este artículo.

Como el Dr. Montes de Oca, no nos cansaremos nosotros de combatir tambien el abuso del *mate*.

No creemos que pueda ejercer una accion estimulante sino cuando se toma *amargo* i con moderacion que así es lijeramente tónico. Creemos respecto á él, lo que decimos al hablar del fumar, que apaga el hambre, pero que está lejos de raparar las fuerzas. Tampoco lo consideramos como él diaforético mas allá de lo que puede ser cualquiera otra infusion caliente, ni que pueda propiamente calificarse de *diurético*. Creemos que el modo de tomarlo por la bombilla i tan caliente como jeneralmente se acostumbra, es sumamente perjudicial. Nos ha parecido que la yerba que nos llega ha desmejorado de algunos años á esta parte.

Terminaremos aconsejando á los que sientan molestias al estómago sino saben á qué atribuirlas, que si observan que se aumentan estas con el uso del mate, abandonen esta bebida completamente. Fuera de esas condiciones puede tomarse mate dos, tres veces por dia pero no mas de dos ó tres mates cada vez.

Debe preferirse el *amargo*, el que es, á nuestro modo de ver, no diremos mas sano, sino menos dañoso. No ha de cebarse con el agua demasiado caliente ni tampoco fria; debe pasarse antes la yerba por un tamiz, para quitarle la arena i demas impurezas. No debe tomarse mui inmediatamente despues de la comida, puesto que lejos de favorecer la dijestion, como lo cree el Dr. Montes de Oca, en nuestra opinion la perturba.

La infusion de *yerba* hecha como té, es una bebida mui agradable, pero debe tomarse con leche hervida. Cuánto tiempo se ganaria, i cuánto menos desórden

habría en las casas de familia si así se sirviese en vez del modo como actualmente se acostumbra.

Nos hemos detenido en este artículo, por ser el *mate* de un uso tan jeneralizado; por aconsejar algunas modificaciones i finalmente por reproducir en parte un trabajo de nuestro estimado amigo el Dr. Montes de Oca, siendo nuestra intencion, en lo sucesivo, cuando nos sea posible dar á esta obra la importancia que deseamos, insertar cuanto podamos adquirir escrito en el pais sobre hijiene, para recomendar ó combatir los preceptos que esos escritos establezcan.

OBSERVACIONES JENERALES

Pondremos término á esta lijera reseña sobre *Alimentos y Alimentacion*, con algunas observaciones jenerales.

El agua *caliente* apaga mucho mejor la sed que el agua *tíbia*; pero el agua *fria*, refresca mas pronto i de un modo mas duradero. Cuando tenemos sed, jeneralmente tragamos con avidez el vaso de agua que nos presentan; pero indudablemente el mejor modo de calmarla es tragarla lentamente; así se humedece la parte superior de la boca i todo el conducto. Es menos espuesto tambien si estamos algo acalorados.

Las bebidas favorecen la dijestion por su impresion sobre el estómago i por la propiedad que tienen los líquidos de disolver ó de facilitar la disolucion ó division de las sustancias sólidas. La necesidad de beber

durante las comidas, es tanto mayor, cuanto mas se come i cuanto mas secos sean los alientos.

Las bebidas que cada uno considere mas aparentes para favorecer la dijestion, son las que han de tomarse en cortas cantidades i repetidas veces.

Los alimentos *líquidos* se dijieren en jeneral con mas prontitud que los *sólidos*, hallándose el sujeto en estado de salud.

Los vinos, el té, el café, etc., son indispensables para quienes se han habituado á ellos; sin embargo, á muchos les perjudican, i la dijestion se hace mucho mejor, con el uso del agua pura, en inmenso número de personas.

Se ha tomado en consideracion por los hijienistas, las épocas en que se deben tomar alimentos, su eleccion, las causas que puedan acelerar ó trastornar la dijestion. Sobre esto es mui difícil i aun diré imposible dar reglas jenerales.

No obstante parece que no se debe comer sin que haya *apetito* ó *hambre*; porque no se precisa alimento mientras no se siente la necesidad de él, i porque cuando se introduce alimento al estómago sin que éste lo pida, la dijestion es imperfecta i laboriosa.

No debemos, mientras nos sea posible evitarlo, dejar que el *apetito* se convierta en *hambre*. Cuando el hambre existe, se comete con mucha jeneralidad un error mui grave; por ejemplo, una persona ha pasado todo un dia, ó la mayor parte de él, sin comer, por sus ocupaciones ó por otra causa cualquiera, i á la noche, se sienta á comer, á una hora en que no le es habitual, alimentos sólidos i en gran cantidad. Cuando el estó-

mago sufre por haberse pasado por mucho tiempo la hora de comer, conviene mas no tomar (aun cuando se crea tener disposicion para mas,) sino caldo ó algun alimento sumamente lijero, para calmar la irritacion que ya esperimenta ese órgano.

El decir que se ha de comer siempre á una misma hora, como mas conveniente para la salud, está en contradiccion con el principio que acabamos de sentar, "que no se debe comer sin que se esperimente una verdadera necesidad;" pero, por eso, hemos dicho tambien que no podemos establecer una regla jeneral. Sin embargo, la costumbre de *arreglar las horas de las comidas*, prevalece en todo el mundo civilizado, i es incontestable su ventaja en innumerables sentidos.

Se ha ventilado tambien la cuestion de cuántas comidas deben hacerse al dia. Cuando dista mucho una comida de otra, ya no es apetito, sino verdadero hambre lo que se siente, i que es necesario satisfacer. Cuando son mas inmediatas, es menos, naturalmente, la cantidad de alimento que se precisa. Ambos sistemas tienen inconvenientes, luego es necesario establecer un término medio.

Las comidas deben ser tanto mas numerosas cuanto menos edad tenga la persona; se sabe que la necesidad de nutrirse es tanto menos frecuente cuanto mas se avanza en edad. Los jóvenes precisan de desayuno, comida, merienda i cena, en la opinion de muchos; nosotros suprimiríamos la cena (con algunas escepciones), con tal que la merienda fuese nutritiva i á una hora oportuna.

Las personas que dijieren mal deben dejar mayor

intérvalo entre comida i comida, que aquellas que no se hallan en ese caso; estas deben comer *poco i con frecuencia.* En fiñ, es imposible establecer una regla jenerel en cuanto al número de comidas, i los hijienistas que tal han pretendido, han estado, á nuestro parecer, en error.

En cuanto á la *cantidad*, la regla debe ser tomar tanto alimento, cuanto puede dijerirse sin trabajo. La replecion produce una sensacion conocida con el nombre de *saciedad*; jamás debemos dejar que se manifieste este estado; siempre se ha de quedar con con una lijera disposicion, i hemos oido muchas veces á los ingleses, en tono de chanza, recomendar un sábio precepto de hijiene, aconsejando á los niños que siempre dejen un *rinconcito* en el estómago. Podemos mui bien propasarnos con un alimento que sea apetitoso, sin apercibirnos que llega la saciedad, por lo que es necesario estar en guardia. La observacion de sí mismo es, á nuestro juicio, la única regla que puede darse.

Todos los alimentos malos de dijerir son perjudiciales, i debe tenerse por regla de hijiene, que no ha de tomarse ningun alimento que, segun la esperiencia, haya demostrado al individuo, le cueste trabajo dijerir, por sabroso ó aun saludable que se considere. De todos modos, siendo refractario un alimento á la accion de los órganos dijestivos, dá mui pocos materiales reparadores é irrita el aparato dijestivo.

Nada se opone tanto á la buena dijestion como la mala costumbre de tragar los alimentos sin mascarlos bien, i tanto mas perjudican estos cuanto menos enerjía tienen los órganos de la dijestion. Las frecuentes

indijestiones en los niños i en los viejos nacen de que los primeros todavía no saben mascar i los últimos ya no pueden hacerlo por la falta de dentadura, lo que hace en ambos casos necesario la eleccion de alimentos aparentes.

Los que hacen trabajos fuertes han de preferir los alimentos que mantengan mas; siempre conviene á los que dijieren mal tomar aquellos que en poca cantidad contengan mucha sustancia nutritiva.

El uso esclusivo de alimentos *escitantes* no puede convenir sino al corto número de personas que los dijieren bien; pueden servir para ayudar á la dijestion de los dulcificantes i refrijerantes combinándolos en las comidas para personas linfáticas. En jeneral, debe evitarse el uso habitual de sustancias escitantes, porque ellas quitan al estómago la aptitud para dijerir otras, manteniéndolo en un estado de sobreescitacion contínua.

Mui pocas son las personas á quienes no convienen los alimentos *tónicos*, i no pueden repudiarse sino cuando el estómago no puede tolerarlos.

Debemos ser particularmente sóbrios en los alimentos durante los calores escesivos del verano.

La dijestion se hace siempre mejor, con un ejercicio moderado, que no sea fatigante. Los comedores deben ser ventilados. Mucho se ha discutido respecto á si el sueño favorece ó perjudica la dijestion; nosotros creemos lo último.

Nuestra costumbre de dormir la *siesta*, se ha alegado tambien en favor de los que sostienen la opinion contraria, diciendo que á los que la duermen no les hace mal. No podemos entrar aquí en esa controversia;

pero repetidísimas veces hemos presenciado vómitos i varias indisposiciones en las personas que se levantan de una siesta i hacerse perfectamente bien la dijestion en estas mismas personas cuando no dormian despues de comer: por lo tanto, aconsejamos á aquellos cuya posicion les permite, que, en los largos i calorosos dias de verano, duerman mas bien una ó dos horas *antes* de comer.

Debe evitarse toda contencion de espíritu durante la comida ó inmediatamente despues, porque ella ejerce siempre una influencia perniciosa sobre el acto dijestivo, que puede aumentar la tendencia que entonces existe á las conjestiones cerebrales.

Las pasiones i las emociones lijeras, dan un cierto grado de actividad á la dijestion; pero cuando son fuertes, la trastornan siempre, sea cual fuere su naturaleza.

Cuando el estómago está lleno se han de evitar los ejercicios violentos; los juegos en que se hagan muchos movimientos, ó que se tenga que agachar, como el *columpio*, la *pelota*, los *cocos*, las *bolitas*, los *bolos* ó *bochas*, etc. Las personas no habituadas á los movimientos del carruaje ó del caballo, deben evitarlos inmediatamente despues de comer.

EL FUMAR

El *fumar* tiene algunas ventajas, pero tiene muchos inconvenientes. El deseo de nuevas sensaciones parece que es el que ha orijinado i propagado el uso del tabaco.

Muchas personas creen, i entre ellas algunos médicos, que el hábito de fumar no ejerce accion sobre la salud. Para nosotros estan en error, el tabaco no cesa nunca de ejercer una accion tanto local como jeneral.

El fumar apaga el hambre, pero está mui lejos de reparar las fuerzas.

En los que no tienen costumbre de fumar, el tabaco produce una verdadera embriaguez caracterizada por cefalaljía, vértigos, palidez del rostro, vómitos i una postracion suma. Estas sensaciones molestas van desapareciendo con el hábito, pero no podemos decir que cesen los efectos perniciosos, debidos sin duda á la causticidad i á los principios narcóticos que contiene el tabaco.

El humo del tabaco escita una abundante secrecion de saliva, i á este fenómeno se refiere el mayor número de sus ventajas é inconvenientes; de aquí resulta una debilidad suma i una languidez de estómago. La costumbre de fumar despues de comer aumenta el peligro, pues la pérdida de saliva se efectúa en el momento en que el estómago tiene mas necesidad de ella, i puede concluir por estenuarlo completamente.

Respecto á las enfermedades que acarrea, se dice que varian segun el clima; así es que en los países frios i húmedos favorece la hidropesía i la anasárca, i en los cálidos el desecamiento, la consuncion, el cáncer del estómago.

Fleury atribuye á este hábito el sorprendente número de casos de parálisis de marcha lenta i progresiva, sin lesion aparente del sistema nervioso.

M. Beau le atribuye una parte principal en la etiolojía de la anjina pectoral.

Roux atribuia el cancroides á la accion de la pipa sobre el labio inferior.

El cáncer de este labio se suele ver en los fumadores viejos i dos veces hemos visto á nuestro estimable Catedrático de Clínica Quirúrjica Dr. D. J. J. Montes de Oca hacer la estirpacion en 1856, i posteriormente nos ha tocado tambien dos veces, estirpar cánceres del labio inferior, producidos por la quemadura del cigarro, arrimado al labio en un momento de distraccion. Esto en cuanto á su accion local.

En cuanto á su accion jeneral, aunque poco intensa en los ya habituados, sin embargo, es incontestable; ella consiste en un lijero estímulo cerebral, bajo cuya influencia hai mayor lucidez; el trabajo es mas fácil, la intelijencia está mas despejada. Pero una vez que esa influencia ha cesado, el estímulo desaparece, i este es reemplazado por cierto grado de languidez, que hace al hombre mas pesado, mas apático i menos apto para el trabajo. Los fumadores consumados se ven en la necesidad de fumar cada vez que quieren poner en juego sus facultades intelectuales.

En Alemania, en 1832, se aconsejaba fumar. Los médicos fumaban siempre durante su visita en los Hospitales; esta es una práctica conveniente en tiempo de epidemia.

El humo del tabaco pone los dientes negros, tiñe la punta de los dedos, dá mal olor al aliento. Los que absolutamente no pueden dejar de fumar deben enjuagarse la boca poco tiempo despues de haber fumado.

Algunos hijienistas quieren proscribir completamente el uso de la pipa como tambien toda clase de cigarro, como un vicio inútil i perjudicial. Nosotros seremos menos exijentes i nos limitaremos á dar algunos preceptos á los que ya no pueden dejar el tabaco enteramente.

Diremos antes, que no consideramos el tabaco tan perjudicial si se hace uso de él con moderacion, i, que es indudable que en ciertos casos distrae benéficamente un ánimo preocupado. Pero tambien reconocemos las innumerables desventajas que trae aparejadas i aconsejamos á los que no fuman que no procuren contraer este hábito.

Aquellos que ya tienen la costumbre de fumar, bien pueden, sin gran trabajo, sino abandonarlo, por lo menos moderarlo: impónganse la regla de no fumar sino un cierto número de cigarros por dia, el menor número posible. No creo que haya uno que pueda negarme que gran parte de los cigarros que fuma, lo hace *sin saber porqué*; si le brindan los acepta aun cuando acabe de tirar el que fumaba, ó saca i prende un cigarro sin pensar en lo que hace, sin tener verdadera necesidad ni deseo de él.

La abstencion que aconsejamos traerá su compensacion; puesto que dominándose, á mas del íntimo placer que produce la idea de *poder* dominarse, se tomará con mayor gusto despues de esa abstencion.

No hai la menor duda que la ociosidad hace fumar con mayor esceso, fumando muchos, solo por *matar el tiempo.*

La marcha siempre creciente de nuestro progreso i por consiguiente del trabajo, tanto material como inte-

lectual, ha de hacer disminuir el número de cigarros que cada individuo consuma, por la sencilla razon de que habrá menos tiempo que perder

Aquí podria entrarse en un cálculo tan curioso como el que citamos mas adelante de Lord Stanhope al tratar del *rapé*, pero nos limitaremos á una sola observacion. ¡Cuántos centenares de espedientes mas de los que se despachan podrian salir de las oficinas públicas de toda clase, si no se gastase tanto tiempo en fumar! I dígase lo que se quiera, un estranjero que por primera vez entra en una oficina i pide algun papel ó documento de un asunto cuyo pronto conocimiento le urje tener, se queda estupefacto al ver que aquel que se lo ha de proporcionar, saca, antes de empezar á buscarlo, un cigarrillo que desarma con toda calma, estrega el tabaco húmedo, entre las palmas de ambas manos, vuelve á *armarlo* con la misma pachorra, lo enciende i recien empieza su obra, cuando ya el paciente suplicante podria estar bien lejos de allí. I no es tan malo cuando la cosa para ahí, i si en ese momento no se presenta un sirviente con un mate, i hallándose con las manos ocupadas, suelta el legajo que recien tomaba, aumentando la admiracion i la ya justa impaciencia del aflijido solicitante. Pero todo eso desaparecerá con la presion del trabajo.

Mucho se usa hoi entre nosotros en el dia los *cigarrillos de hoja*, los *Habanos*, *Hamburgueses*, de *Bahía*, *Paraguayos*, etc. Sin embargo, mucho es el consumo del cigarro de papel ó *cigarrillo*, á pesar de que se reputa con jeneralidad como nocivo, debido al papel. Para remediar en parte ese mal se han ideado diversas clases de papel, como el de los cigarrillos *pec-*

torales habanillos, etc. Casi se ha perdido completamente la costumbre de envolver el tabaco picado en la hoja seca de la planta del maíz (*chala*) i sin embargo es mui buena.

Debemos notar que es perjudicial envolver el tabaco picado en papel de plomo, ó guardarlo en tarros de ese metal con la idea de conservarlo fresco, pues que se han presentado accidentes graves de intoxicacion saturnina.

Se ha constatado tambien en algunos cigarros la presencia del arsénico, como si no fuese suficiente la nicotina!

TABACO COMO ERRINO

El *tabaco en polvo* ó el *rapé* i el *polvillo*, puesto en contacto con la pituitaria (1), por su introduccion en las fosas nasales, obra como estornutatorio. Activa la secrecion nasal pero seca mas tarde la membrana mucosa. Su uso repetido debilita i aun inhabilita completamente para apercibir los olores.

El *rapé* i el *polvillo* suelen ser provechosos para aliviar á algunas personas que padecen cefalaljias habituales. Algunos creen que puede disipar las corizas, las oftalmias (2) lijeras, i las odontaljias (3). De

(1) Pituitaria, membrana mucosa que tapiza ó cubre las fosas nasales i todas sus dependencias.

(2) Inflamacion del ojo.

(3) Dolor de muela.

todos modos solo podrá producir este efecto benéfico en las personas que no tengan hábito de tomarlo. Fuera de esos casos, no conocemos una costumbre mas ridícula i desaseada. Es una necesidad mas que el hombre se impone voluntariamente; su abuso puede acarrear apoplejías mortales. Es indudable que con el tiempo debilita el olfato i trastorna la memoria.

A nuestro modo de ver es un hábito que carece de utilidad i no llena indicacion alguna.

Un Lord inglés, Lord Stanhope, hace este cálculo curioso: "Un polivllista inveterado é incurable, dice, puede (por un cómputo moderado,) tomar una narigada de rapé cada diez minutos. Cada narigada con sus correspondientes saludos, sonarse i limpiarse la nariz i demas incidentes del caso, consume minuto i medio. Minuto i medio en cada diez minutos, dando 16 horas al dia *polvillista*, asciende á dos horas 34 minutos en cada dia natural. Un dia de cada diez, asciende á 36 dias i medio en el año.

"Resulta de aquí, que si se ha seguido esta práctica por espacio de 40 años, dos años enteros de la vida del polvillista se habrán consumido en hacerse cosquillas en la nariz, i otros dos en sonar i limpiársela, etc.„

Si os gusta aprovechar del tiempo, no olvideis el injenioso cálculo del Lord inglés. Os aconsejamos que no tomeis *rapé.*

La buena hijiene, por su parte, no puede sino proscribirlo completamente.

TABACO MASCADO

Creemos con la jeneralidad de los autores que, ninguna ventaja puede justificar la masticacion del tabaco. El que se usa es el que se conoce con el nombre de tabaco de mascar, *tabaco negro*, en Virginia, Brasil, etc. Los resultados que determina consisten en una salivacion abundante; mas tarde, la persistencia del hábito, produce sequedad de la boca que tiende naturalmente á debilitar al individuo, i acaba algunas veces por desteriorar el sabor. En fin, cuando es absorbido, puede producir lijeros síntomas de narcotismo, á lo que tambien uno se acostumbra i sin el cual no se puede pasar. ¿Qué puede decir la hijiene á este respecto, sino proscribir terminantemente semejante costumbre?

Becquerel, al tratar del uso del tabaco en diversas formas, dice: "las costumbres de ciertos paises han conducido al uso de sustancias, que ninguna necesidad tienen en cuanto á la conservacion de la salud del hombre, i que no pueden contribuir á nutrirle por medio de su absorcion. El uso mereceria tal vez mejor el nombre de capricho. Pero en fin, millones de individuos han adoptado esas costumbres i era indispensable examinar su valor hijiénico."

MEDIOS DE LIMPIAR LA BOCA, DIENTES, ETC.

Los dientes se ensucian con los restos de las sustancias alimenticias que se detienen en los intersticios;

fosfato de cal, es conocida vulgarmente con el nombre de *sarro.*

Las indicaciones hijiénicas son: limpiar la boca para que no exhale mal olor, quitar el tártaro ó sarro; evitando que se ofenda el esmalte de los dientes. Se debe enjugar la boca siempre despues de comer; cuando el sarro recien se forma, basta limpiar los dientes con un pedacito de esponja atada á un cabito. Un cepillo *mui suave* sirve lo mismo; los que son duros pueden dañar el esmalte ó lastimar las encías. Si el sarro está ya endurecido es preciso recurrir á un dentista, que lo remueve con un instrumento aparente. Si hai irritacion en las encías, si están inflamadas ó coloradas, se usarán buches emolientes, v. g. agua de malvas con leche, etc; si están pálidas é hinchadas, se emplearán los tónicos astrinjentes, especialmente el cocimiento de quina. Hai una propension mui jeneralizada de acudir demasiado pronto á la estraccion de las muelas i dientes cariados; hai medios para salvarlos, i á todo trance deben procurarse antes de tocar ese medio estremo.

En cuanto á los *mondadientes*, pueden usarse de plumas de ave cortadas al efecto ó enteras, si son de perdiz. Los de metal dañan jeneralmente, aunque se cree que el oro es una escepcion. Jamás han de escarvarse con alfiler. Hemos oido muchas veces el precepto siguiente: "para los dientes oro, viznaga ó nada." Consideramos malos todos los *polvos* que se usan para limpiar la dentadura. Existe un descuido imperdonable en la gran mayoría de los padres de familia, respecto á la dentadura de sus hijos; siempre debia de

hacerse examinar con tiempo por un dentista hábil, de los que felizmente tenemos en nuestra ciudad.

TRABAJO INTELECTUAL

En el *Labrador Arjentino* iniciado en 1856 por nuestro lamentado amigo el Sr. D. Ramon S. Cavenago, i de quien nos cupo la honra de ser colaboradores, se rejistra en el cuaderno de Abril de 1857, bajo el epígrafe "Hijiene," el artículo que juzgamos oportuno reproducir ahora para dar principio á la seccion relativa al *trabajo intelectual.*

EL EJERCÍCIO INTELECTUAL ES NECESARIO PARA LA SALUD I PARA LA FELICIDAD.

El espíritu, como el cuerpo, necesita ejercicio. Que las facultades mas elevadas de nuestra naturaleza hayan sido creadas para la inaccion, que nos haya sido concedido el talento para permanecer estéril, repugna igualmente á la razon i á la analojía. En efecto, en la economía animal no hai potencia alguna, por modesta que sea su funcion, que no tenga necesidad de accion por su propio bien i para el de la constitucion en jeneral.

Todas las funciones están ligadas, con tan estrecha simpatía, que el ejercicio prudente de cada una de ellas, además de aumentar la que se ejercita, concurre mas ó menos á ejercer una saludable influencia sobre todas las demás.

El hombre, como se sabe, tiene el deseo natural de

saber, i los mismos esfuerzos por adquirir ciencia, el placer que esperimenta satisfaciendo esta innata curiosidad, estimulan de un modo saludable todo el organismo.

Hai en el ejercicio del pensamiento un placer de que participan todas las funciones.

Los estudios agradables i bien ordenados ó las ocupaciones intelectuales, son tan esenciales al vigor del espíritu, como un ejercicio bien dispuesto lo es al cuerpo, i así como la salud de este último, cosa admitida por todos, es útil á la de la intelijencia, del mismo modo un espíritu sano comunica su propia salud á las funciones del cuerpo.

El espíritu pues, tiene necesidad de ocupaciones. La inaccion del espíritu en el estado actual de la Sociedad Americana, es la causa de porcion de sufrimientos físicos i morales, que parecerian casi increibles al que no hubiese reflexionado jamás sobre esto. De ahí ese *esplin*, ese atroz disgusto de la vida que se observa tan frecuentemente entre las clases privilejiadas de la sociedad, que no se proponen ningun fin interesante; que poseyendo ya todos los dones de la fortuna, i los medios de satisfacer las necesidades creadas por la naturaleza i la civilizacion, carecen del estímulo necesario para despertar, para activar su enerjía intelectual. Para ellos el calor de la vida está emponzoñado con la hiel i amargura del fastidio; el soberano deseo es librarse de sí mismo, i del penoso cansancio de una existencia monótona. La imajinacion debe ocuparse.

Por mas paradójica que parezca esta asercion, es sin embargo dudoso que pueda imponerse al hombre

una maldicion mas terrible, en su actual naturaleza, que la satisfaccion de todas sus aspiraciones, sin dejar nada á sus esperanzas, á sus deseos i á sus esfuerzos.

La idea de la vida que existe sin término, sin objeto; que carece de todo motivo de accion, es el mas humillante de todos los pensamientos, el mas insoportable para un ser moral i pensador.

Los hombres, diversos en constitucion i talentos, exijen diferentes clases i muchos grados de accion intelectual. Aquellos que están dotados de una intelijencia enérjica i vigorosa, i á cuyo ejercicio tienen largo hábito de entregarse, sufren cuando su imajinacion permanece inactiva. Aquellos que aman el estudio, i que asíduamente consagran una parte de su tiempo á él, esperimentan una alteracion sensible en la salud física i moral por la interrupcion repentina de esta costumbre: se obra en su espíritu un vacío espantoso, i absorbe todas las acciones importantes de la vida.

Aquellos que en la fuerza de la edad se retiran de las ocupaciones habituales que les impone el comercio ó su profesion, i que de repente rompen así con sus hábitos de aplicacion intelectual, está sujetos á caer en un penoso estado de marasmo i abatimiento, el cual en ciertos temperamentos dejenera en melancolía confirmada; algunas veces el disgusto i la aversion á la existencia llegan á tener tal violencia, que los hace desprenderse de un peso que detestan.

Este decaimiento mortal, si dura mucho, podria ocasionar crueles enfermedades físicas ó tranformarse en monomanía.

Las personas de edad que abandonan sus ocupacio-

nes habituales i por consecuencia su actividad intelectual acostumbrada, retirándose para gozar de sus comodidades ó caprichos, esperimentan una declinacion rápida en sus facultades; pasan algunas veces al idiotismo, á la demencia en fin, locura de la vejez.

En las circunstancias de inercia intelectual, de que hemos hablado, todo lo que despierta la actividad del espíritu, aun los males reales, pueden ejercer una influencia saludable reanimando una sensibilidad casi paralizada.

El rico ocioso, si no ha pasado de la actividad, será mas feliz si una pérdida de fortuna escita en él nuevos esfuerzos para recuperarla. El abandono de ejercicios activos, i desempeñados por largo tiempo, exije ser reemplazados por una actividad moral é intelectual, que en nuestro estado actual de sociedad democrática no es tan jeneral como seria de desearse.

Es opinion bastante jeneralmente admitida que los hábitos de estudio i las investigaciones intelectuales tienden necesariamente á destruir la salud i abreviar la vida; que los trabajos de la intelijencia i del cuerpo apresuran su deterioro. Nada mas falso. El trabajo intelectual puede matar á un hombre como Pascal: pero el exceso de los placeres sensuales matará mil á la vez.

No pretendo afirmar que aquellos cuya intelijencia está ocupada gozarán de la fuerza atlética ó del desarrollo muscular que caracteriza á aquellos cuyas ocupaciones son materiales. Dios nos prodiga rara vez todos sus dones á un tiempo; pero creo que con los hábitos de una vida prudente i con una buena constitucion, los hombres de intelijencia pueden gozar de

una salud igual i tener una vida tan larga como todas las demás clases de la sociedad. En apoyo de esta creencia pueden citarse muchos ejemplos de hombres eminentemente distinguidos por el número i la profundidad de sus trabajos intelectuales, quienes con costumbres moderadas i regulares han gozado de buena salud i alcanzado una existencia prolongada; un gran escritor ha dicho: "Una de las recompensas de la filosofía es una larga vida.

El trabajo intelectual moderado, es pues útil á todas las clases de la sociedad."

....

El trabajo intelectual se halla dividido en *moderado* i *escesivo.* Claro es que estas dos palabras no pueden tener sino un valor relativo, puesto que se comprende bien que sus límites no deben ser iguales para todas las personas, ni para todas las edades; i por lo tanto lo que para uno es moderado, para otro es escesivo.

Podremos llamar *moderado* el trabajo que no produce consecuencia mala alguna, como la estremada fatiga, etc.

No cabe duda que durante un trabajo intelectual moderado, se pasan fenómenos físicos en el cerebro; que hai allí mayor aflujo de sangre; pero puede decirse que no tiene ningun efecto *sensible* sobre este órgano' mas allá de un poco de calor en la cabeza, fenómeno que en todos se observa. Ejercitándose este órgano claro está que resulta á la larga una *perfeccion* en su accion i mayor aptitud para crear pensamientos.

Por moderado que sea este trabajo influye mucho sobre el acto de la dijestion; siendo mui perniciosos los efectos que produce el trabajo intelectual *escesivo.*

La conjestion i la irritacion aparecen entonces en todas sus gradaciones, desde la simple rubicundez de la cara hasta la apoplejía, i desde una lijera sensacion de incomodidad en el interior del cráneo, hasta la aracnoiditis (1) mas aguda.

La locura i la pérdida sucesiva de las facultades intelectuales, son muchas veces la consecuencia de un trabajo intelectual *escesivo*.

No puede haber, se ha dicho, carencia completa de trabajo intelectual, i en efecto, el hombre mas estúpido, reune i compara las ideas: es decir, *piensa*. Es evidente que cuando el trabajo intelectual no pasa de ahí, es decir, que propiamente no se ejercita, decrece i se entorpece dia á dia.

El juego de las diversas facultades, la atencion, la memoria, el juicio, la imajinacion, su desarrollo i modificaciones constituyen el trabajo de la intelijencia. En la infancia es la educacion, mas tarde, si se regulariza, i contiene dentro de justos límites, forma uno de los mas bellos i nobles dones concedidos al hombre, i llega á ser una de sus mas gratas ocupaciones.

Pero, ¿se puede, dice Becquerel, desarrollar las diversas facultades que constituyen la intelijencia? Sin duda que es posible aumentar la masa de ideas por la esperiencia i la observacion de los hechos; sin duda que se puede estender el dominio del espíritu, prodigándole conocimientos variados, pero no puede darse la facultad de juzgar con precision á aquellos que no han recibido los elementos de esa potencia.

Hai personas que no ven bien, que no oyen bien, en

(1) La *aracnoides* es la segunda membrana que cubre el cerebro; la *aracnoiditis* es su inflamacion.

quienes las sensaciones no tienen el mismo valor que para los demás; i no pueden por lo tanto apreciar jamás tan exactamente por medio de órganos que ellos mismos carecen de precision.

Lo mismo que no puede darse imajinacion á aquellos que no poseen las bases de esa facultad; ahí todo cultivo seria estéril. Hai pues facultades limitadas i en relacion con una organizacion mas ó menos perfecta. El instrumento influye poderosamente á no dudarlo, sobre la naturaleza i forma del producido; i los médicos que participan de las creencias de aquellos que han querido crear el arte de producir grandes hombres, se engañarian lamentablemente.

Muchos individuos nacen con una capacidad intelectual inferior á aquella de que gozan la jeneralidad de los hombres, i nada hai menos fundado que la opinion de muchos, de que cada hombre puede comprender i juzgar con igual precision. Todas las facultades del hombre son limitadas i las diferencias estremas que se constatan en el organismo, producen una diferencia semejante en las facultades del espíritu.

Así pues, cuando se quiere salvar este límite, i hacer producir á los instrumentos lo que no son capaces de producir; cuando se quiere dar á las facultades intelectuales una aplicacion, un desarrollo i modificaciones de que no son susceptibles, obligándolas á trabajos intelectuales exajerados, acontece con frecuencia que semejantes trabajos modifican el organismo i son el punto de partida de innumerables enfermedades.

Trataremos de establecer las reglas de la hijiene mas convenientes al trabajo intelectual.

En el niño i el adolescente, sea cual fuese el sistema

de educacion que se quiera adoptar, ó el jénero de ocupacion que se prefiera, es preciso dividir convenientemente entre el trabajo físico i el intelectual, el tiempo que no se dedique al sueño i al descanso.

A los niños no se les debe someter por demasiado largo tiempo al trabajo; i este mismo ha de variarse en lo posible. El sistema adoptado en este sentido por el Departamento de Escuelas es á la verdad mui benéfico haciendo variar las ocupaciones del niño durante las horas de estudio que su reglamento prescribe; esa variedad sin duda fatiga menos el cerebro que la continuacion de un mismo trabajo.

Conviene que no llevemos jamás el trabajo intelectual hasta el grado de determinar ni en el cerebro ni en otro órgano alguno, sensaciones molestas que podrian elevarse hasta verdaderas enfermedades.

La mañana es indudablemente el tiempo mas favorable para el estudio. El cerebro ha recobrado nuevo vigor del sueño; el cuerpo i el espíritu se hallan tranquilos, i ha pasado el trabajo de la dijestion.

El silencio es condicion esencial, porque el ruido no solo nos distrae, sino que obligados á reconcentrarnos, diré así, para escluirlo i desentendernos de él en lo posible, ese nuevo esfuerzo contribuye á fatigarnos tanto mas pronto.

Todo aquel que se dedica á una carrera científica sabe mui bien que mientras mas se trabaja mas aptitud se obtiene para trabajar. Pero como antes he dicho, el trabajo intelectual no debe llevarse nunca hasta la fatiga. Es necesario no esperar á que el cerebro esté cansado para dejar de trabajar. El continuar á pesar de este cansancio, produciria en algunos incomodida-

des pasajeras i en otros las consecuencias mas graves, como afecciones inflamatorias ó hemorrájias, predisposicion apoplética, etc., etc.

Con método i observando las indicaciones que anteceden, aquel que al principio solo puede estudiar una hora, por ejemplo, llega con la continuacion metódica á hacerlo por muchas horas sin sentir incomodidad.

Es de necesidad abstenerse del estudio durante la dijestion. Este precepto conviene á todos, pero mui especialmente á las personas débiles de estómago ó predispuestas á afecciones cerebrales.

Debe alternarse el trabajo intelectual con el ejercicio corporal, pero no hasta el cansancio, porque, fatigado de cualquier modo, ya no puede renovarse el estudio sin inconveniente.

En verano es cuando especialmente debemos preferir la frescura de la mañana. Es preciso que la pieza en que estudiamos no esté ni demasiado fria ni caliente. No debe haber en ella olores fuertes i menos humo de carbon.

Los alimentos han de ser de fácil dijestion. El vino en jeneral, no es conveniente; sin embargo, algunas personas mui débiles requieren una corta cantidad de él. El café estimula el cerebro, aleja el sueño; puede permitirse á los que se ven obligados á trabajar de noche, pero á pesar del ejemplo de Voltaire, su uso estremado es pernicioso.

Así como al principiar este artículo hemos dicho que: "el ejercicio intelectual es necesario para la salud i la felicidad," así aconsejamos á nuestros jóvenes amigos se dediquen á él con interés i empeño; pero

de todo lo que antecede se desprende que no han de entregarse á él con demasiado ardor, i por un tiempo demasiado prolongado sin interrupcion; si quieren cosechar sus preciosos frutos, es necesario saber equilibrar el ejercicio intelectual con los ejercicios físicos convenientes i con el descanso.

LAS PASIONES

¿Quién puede dudar de la influencia inmensa que ejercen las pasiones sobre la salud? Ellas ofrecen una gradacion progresiva desde la leve emocion hasta el arranque mas violento. En el primer caso se clasifican como *afecciones del alma*; en el segundo, cuando por su vehemencia es capaz de turbar las funciones de nuestra economía, *pasiones*. Así el *cariño*, el *deseo* i la *amistad*, se reputan AFECCIONES DEL ALMA; el *amor*, la *ambicion*, la *avaria*, el *orgullo*, PASIONES.

Examinemos la influencia de estas dos clases de sentimientos. Las pasiones i las afecciones del alma, alegres i gratas, jamás perjudican, á no ser que se lleven al estremo; antes bien robustecen la salud, sirven como medio de curar las enfermedades i hacen placentera la vida. Son de este jénero la *alegria*, la *admiracion*, el *entusiasmo*, la *contemplacion*, el *éxtasis*, el *amor*, el *agradecimiento*, la *amistad*, etc., etc.

Estas diversas sensaciones producen un bien estar que coincide con el ejercicio normal i favorable de todas nuestras funciones. ¡Qué bien nos sentimos despues de una accion noble i jenerosa; despues de haber socorrido al desvalido ó demostrado nuestra gratitud!

¡Cuán abatidos i postrados despues de un acto injusto é innoble, ó aun de un error cualquiera! ¡I cómo influye esto en nuestra salud, obrando sobre nuestra imajinacion!

¿No es un hecho que se observa todos los dias que cuando un enfermo siente el agradable i consolador sentimiento de la confianza en el médico que lo asiste, su enfermedad parece ceder tanto mas pronto á sus cuidados?

Indudable es el efecto benéfico de las sensaciones gratas. Cuéntase que el príncipe Saxe-Weimar, sufria el acceso de una fiebre doble-terciana á las doce del dia. Resistiéndose á todos los medios empleados. Huffland, su médico, trató de sacar partido de la influencia de la imajinacion; adelantó dos horas su relej, i fué tal la alegría del enfermo al creer que la hora de su acceso habia pasado i de haberse curado, que curó efectivamente.

Las pasiones i afecciones tristes del alma, entre las que debemos colocar la *cólera*, en todas sus faces; el *terror*, la *vergüenza*, la *inquietud*, el *horror*, la *pena*, la *tristeza*, el *disgusto*, la *nostaljía* (1), el *orgullo*, etc., jamás son benéficas; antes bien, casi siempre enjendran enfermedades, muchas veces funestas.

De la tristeza pertinaz nacen, no solo todas las enfermedades nerviosas, como la epilépsia, la melancolía, la manía, el histerismo, etc., sino tambien la mayor parte de las enfermedades agudas i crónicas. Hai quien ha perdido la vida por un escesivo pesar; quien ha perdido para siempre el habla por un acceso de cólera.

(1) Se llama *nostaljía* una sensacion que produce una verdadera enfermedad ocasionada por la separacion ó pérdida del país en que se ha nacido. Amor á la Patria.

Fácil es comprender que hai mayor fuerza en las pasiones que en las meras afecciones del alma; i que unas i otras no producen iguales efectos cuando son débiles que cuando son fuertes. Cuando nos domina una pasion mui violenta, sea cual fuere su naturaleza, es siempre perjudicial, produciendo con frecuencia hasta la muerte.

Un cariño, un amor moderado produce sensaciones gratas al alma, activa las funciones; mientras que un amor violento trae los mayores peligros.

La alegría ha producido muchas veces la muerte. Se cuentan casos de personas que han dejado de existir en el acto de comunicárseles haber sacado el premio mayor de la lotería; otras al estrechar entre sus brazos á un hijo que creian muerto. Sophócles murió de placer al recibir el premio de la trajedia; Diágoras abrazando á sus tres hijos, vencedores en los juegos olímpicos, etc.

Las pasiones alegres siendo mui vivas, son jeneralmente fugaces; llevadas al esceso producen mal, pero sus efectos siempre son benéficos si tienen menos fuerza i mas duracion.

Las pasiones tristes tanto vivas como lentas, siempre producen desórdenes, aunque de diverso jénero. Así, pues, un violento acceso de cólera determina un ataque repentino de apoplejía, mientras que una tristeza prolongada traerá una aneurisma ó un vicio orgánico del corazon, afecciones al hígado, etc.

Podemos establecer por regla que una pasion es tanto mas fuerte i su influencia tanto mas marcada cuanto mayor sea la diferencia entre ella i la pasion opuesta. Así que siguiéndose la alegría á la tris-

teza, la esperanza al desaliento i vice-versa, será mayor la influencia de cada una de estas pasiones.

Las pasiones finalmente ejercen su influencia sobre el encéfalo, sobre el sistema circulatorio, la respiracion, la dijestion i las secreciones. Su influencia varía notablemente por la edad i el sexo.

En la infancia las impresiones son demasiado numerosas para ser duraderas : se borran las unas por las otras: i si se observan algunos casos de celos ó de furor, en los niños, es raramente. Mas tarde las pasiones se desarrollan en razon de las necesidades; i en el adolescente tienen siempre el carácter de sensaciones necesarias, i cuya satisfaccion envuelve el placer que se procura siempre en esa época de la vida. A los adultos pertenecen las pasiones individuales, la ambicion, el orgullo; predomina el *yo*, i envuelve en sí todos los actos de la economía ; ese período en que reinan los pensamientos exajerados del porvenir, es la época tambien de las grandes borrascas, de las decepciones profundas, i por lo tanto, de los grandes trastornos en los principales órganos. En fin, en la vejez, los sentidos se calman, las pasiones espansivas desaparecen, i ya no hai lugar sino para la avaricia, la ambicion, el pesar, etc., etc.

Respecto al sexo, diremos que en la mujer hai mayor sensibilidad. Las impresiones son mos vivas, las costumbres mas suaves; i por consiguiente hai menos enerjía para resistir á las causas morales que sin cesar nos afectan. Así vemos muchos mas desórdenes nerviosos en las mujeres, i sus efectos producen resultados mas graves que en el hombre.

Limitados son á la verdad los preceptos hijiénicos

que podemos ofrecer relativos á las pasiones. Se sabe bien que no es posible hacer que el hombre no las esperimente, i si bien es cierto que las pasiones tienen su peligro, lo es tambien que son en algunos casos útiles i convenientes.

Debemos procurar pues, que el hombre esperimente solo las favorables. El arte de dejar las afecciones que puedan dañar la salud, consiste en alejar los objetos que sean capaces de producirla; en familiarizar el espíritu con ellas, i en modificar la manera de juzgar estos objetos; es preciso entonces, tratar de no esperimentar las pasioses fuertes, huir de sus causas ó familiarizarse con ellas.

Conseguiremos modificar la manera de sentir disminuyendo la sensibilidad ó trayéndola á justos límites; separando las causas capaces de escitarlas. Como auxiliar debemos evitar el uso demasiado frecuente de los escitantes, como las bebidas fuertes, los alimentos mui condimentados, el café, etc.

Para no esperimentarlas demasiado largas, hemos de alejar las *causas* de la pasion. Dirijir nuestra atencion á otros objetos, procurándonos distracciones inocentes. A veces hai que sustituirlas con otras pasiones que nos sean menos perjudiciales.

Debemos apartar del hombre encolerizado todo cuanto pueda escitar sus sentidos, como el ruido, la luz viva, etc. Frecuentemente se ha aconsejado á los coléricos que, cuando teman un acceso, beban un vaso de agua, ó mantengan un buche de ella por algunos minutos, lo que dará tiempo á que se calmen, i este sencillo precepto, puramente hijiénico, ha salvado á muchos i no debe olvidarse jamás.

Es incontestable que el arte de moderar las pasiones es uno de los puntos mas importantes en la práctica del médico hijienista.

La medicina del *corazon* ha sido objeto de escritos elocuentes i profundos, i en los que se han espresado los mas bellos sentimientos filantrópicos. Pero traidos á la práctica los preceptos de esos hombres bien intencionados, son mui difíciles de aplicar i escepcionales los resultados felices.

Es que es difícil conocer el corazon humano; mas difícil aun hacer oir la voz de la razon á aquellos á quienes impele una pasion cualquiera. Fuerza es, sin embargo, hacer algunos esfuerzos en ese sentido i no es sino por medio de la educacion que se obtendrá algun buen resultado.

Obraremos pues sobre el encéfalo por medio de los sentidos, cuidando de sustraer á las personas predispuestas á tal ó cual inclinacion, de las causas capaces de escitar los órganos que predominan.

La educacion moral dá resultados no menos felices i los preceptos i el ejemplo conducen hácia el bien á aquellos que no son impelidos en sentido contrario por apetitos orgánicos demasiado enérjicos; i luego podemos modificar aun mas ese organismo por un réjimen aparente.

La permanencia en un paraje frio ó caliente, la fatiga, los alimentos elejidos entre los escitantes ó los calmantes, pueden disminuir el vigor de ciertas vísceras : i el hombre así instruido, educado, conducido, alimentado, vestido, llega á ese estado, á ese *término medio*, podemos decir, que mejor conviene á la mayor parte de las individuos.

En efecto, es entre esos ajentes hijiénicos que se encuentran los mas poderosos modificadores de la economia, aquellos que mas eficazmente concurren al tratamiento de las pasiones elevadas hasta el punto de constituir la locura.

Tambien puede llegarse á la curacion por el efecto contrario de pasiones opuestas, i el hombre que tan á menudo es el juguete de sus pasiones, halla así en ellas mismas los poderosos elementos de su curacion radical.

Lo que acabamos de indicar ocurre con frecuencia, cuando la apatía i el desaliento amenazan arrastrar una organizacion fatigada de emociones demasiado vivas. Se reanima en cierto modo esa vitalidad que se extinguia, promoviendo algun choque, i las nuevas impresiones producidas arrancan al suicidio i á la muerte, personas que no pertenecian ya al mundo social.

Hé ahí uno de los puntos mas árduos de la medicina práctica, ha dicho Becquerel, i un médico amigo, solo puede prometerse algun éxito feliz, en un camino en que el corazon humano se pierde en las profundidades de nuestras mas íntimas pasiones.

DEL EJERCICIO

Los efectos aparentes del ejercicio tienen lugar en los músculos, en las partes en que se hace el esfuerzo i en los demás órganos de la economía.

Un músculo ejercitado aumenta su volúmen, la ajilidad i precision de sus movimientos. Todos sabemos

que el brazo del hombre que trabaja, es mas robusto i vigoroso que aquel que no se ejercita. La mano derecha es siempre algo mas grande que la izquierda, por poco que ejecutemos trabajos manuales.

El órgano de la voz dá un ejemplo mui notable del desarrollo i fuerza que adquiere por el ejercicio; una voz débil llega á ser vigorosa i sonora.

Los órganos pues deben ejercitarse para dar robustez á nuestro cuerpo: pero el ejercicio para que sea benéfico ha de ser moderado; hasta producir cuando mas una lijera fatiga que sea transitoria; no hasta un verdadero cansancio que nos enerve i perjudique.

Al ejercitar nuestros músculos debemos tener ciertas precauciones. Los esfuerzos que hacemos para levantar un peso, para saltar una zanja, etc., pueden producir una hernia (1), la ruptura de fibras musculares, etc., al caer de pié podemos romper un tendon, sufrir una luxacion (2).

El ejercicio obra sobre las diferentes funciones de los diversos mudos. Caminando ó corriendo moderadamente, al momento de tocar el suelo con el pié se ejecuta un choque que se transmite por la pierna al resto del cuerpo. Cuando este choque es leve, como sucede cuando se camina, sus efectos son análogos á los de la contraccion; pero si es fuerte como en el salto ó la carrera, entonces produce efectos que le son especiales, como veremos despues.

Como todas las partes componentes de nuestra eco-

(1) *Hérnia* es un tumor blando, elástico, sin alteracion de color en la piel, formado por la dislocacion i salida parcial ó total de alguna víscera. Vulgarmnte se conoce con el nombre de *quebradura*.

(2) Dislocacion, ó lo que se dice jeneralmente *zafadura*.

nomía se relacionan entre sí, no hai órgano que no modifique en cierto modo á los demás; i tratándose del aparato locomotor, es inmensa la influencia del ejercicio sobre todas las funciones.

Sabido es que el ejercicio es esencial para la buena dijestion. La persona que hace poco ejercicio, rara vez tiene apetito; al paso que el que se entrega á trabajos fuertes, ó anda mucho al aire libre tiene verdadera hambre. Pero, si el ejercicio moderado es el estimulante mas activo del apetito, el cansancio produce el efecto contrario.

Un ejercicio moderado conviene tanto antes como despues de comer; por que si despues ayuda á la dijestion, antes, aviva el apetito. Nada mas provechoso despues de la comida que un lijero ejercicio, i nada mas perjudicial que la inaccion i el sueño; reprobamos pues, la costumbre de *dormir la siesta* que, gradualmente va desapareciendo entre nosotros.

Todos los dias observamos en nosotros mismos la influencia sobre el apetito i la dijestion, segun el cambio que hacemos en nuestro jénero de vida. Muchas personas habituadas á una vida sedentaria dijieren bien, es verdad, pero por regla jeneral creemos que debe establecerse que el ejercicio moderado es útil despues de comer.

Veamos ahora su influencia sobre la circulacion i la respiracion. Tan ligadas se hallan estas dos funciones entre sí, que es difícil aislarlas cuando se trata de las modificaciones de que son susceptibles.

Estas modificaciones son poco notables en los movimientos moderados; pero no es lo mismo cuando estos son exajerados. La persona que acaba de correr,

saltar, bailar, subir un barranco, etc., siente latidos violentos del corazon i de las arterias: el pulso se desarrolla, es frecuente i violento; la cara se enciende i la respiracion se altera, sucediéndose con rapidez los movimientos de inspiracion i espiracion. La alteracion que sufre la sangre venosa al pasar por los pulmones demuestra su participacion en los efectos de un ejercicio violento. El aire que entonces sale de los pulmones ha perdido mas oxíjeno i contiene mas ácido carbónico.

Es evidente la parte que el ejercicio toma tanto en la absorcion como en las secreciones, exhalaciones i la nutricion.

Un ejercicio moderado obra poderosamente sobre las sensaciones i facultades intelectuales. Activa la facultad de sentir, lo mismo que la de pensar; predispone al estudio, así como la fatiga, que, por esceso de esfuerzo, esperimentan los músculos, trasmitiéndose al cerebro, nos hace poco aptos para esa clase de trabajo.

Se ha notado que el hombre que se entrega á trabajos manuales continuados, pierde en intelijencia i sensibilidad lo que gana en fuerza muscular.

En la ociosidad jeneralmente hai resultado contrario. La sensibilidad casi siempre se hace escesiva, las percepciones se exajeran, i de allí á las afecciones nerviosas, que son el tormento de los que llevan una vida sedentaria, no hai sino un paso. Bien sabido es que el ejercicio moderado desenvuelve ese grado de calor tan necesario para la salud.

Creemos que queda demostrado por lo que llevamos dicho, que, el ejercicio moderado tiene siempre una

accion tónica, i que, el que produce el cansancio, causa irritaciones i finalmente trastornos sérios en nuestra salud.

Echemos ahora una rápida mirada sobre los ejercicios mas habituales.

En la *marcha*, hai no solamente acciones de los músculos abdominales (1), sino tambien de todos los del tronco i del cuello. Si la marcha es sobre un plano horizontal, se puede considerar como la que menos cansa, no así cuando es un plano inclinado, en cuyo caso cansa mucho i exije esfuerzos bastante grandes, con especialidad cuando se sube una barranca alta, una escalera, etc., lo cual deben evitar las personas de respiracion corta, los asmáticos, los predispuestos á afecciones del corazon ó de los gruesos vasos. Tambien deben estos evitar la marcha mui acelerada.

En el *salto*, el cuerpo del hombre parece una especie de proyectil; los miembros inferiores i aun el tronco se contraen de pronto i despues se estienden i relajan. El cuerpo despedido del suelo vuelve á caer pronto en él, de donde resulta un sacudimiento proporcionado á la elevacion, la cual está en relacion directa de la fuerza de la contraccion é inversa del peso del cuerpo. El salto siendo moderado conviene á los jóvenes, puesto que los vigoriza.

La *carrera* les es igualmente provechosa cuando no se lleva hasta producir verdadero cansancio. Otro tanto puede decirse del *baile*, cuando no pasa ciertos límites, i sus movimientos no son demasiado rápidos. Es el baile sin duda uno de los ejercicios mas útiles i agradables; sin embargo, no creemos provechoso, i

(1) Del vientre.

aun condenamos como perjudicial, esa rotacion contínua i violenta del *wals* moderno.

En los juegos de *pelota*, *bolos*, *volante*, *etc.*, se ejercitan igualmente los miembros superiores é inferiores; estos ejercicios contribuyen á dar fuerza i ajilidad. El juego del *volante* es el que menos cansa, i el de la *pelota* el mas violento.

El juego del *billar* reune todas las ventajas de la marcha sobre un plano horizontal i además todas las de un ejercicio moderado en los miembros superiores. Acaso sea de todos los jéneros de locomocion el mas conveniente despues de comer.

La *natacion* es especialmente útil para los jóvenes cuyos huesos presentan, ó están amenazados de una desviacion. No hai la menor duda que es utilísimo el saber nadar; que muchísimas personas se han salvado i han salvado á otras, cuando por un naufrajio ú otro accidente, han estado próximas á ahogarse; pero no es menos cierto que, muchos han perecido procurando aprender á nadar; ó confiados en que sabian, se han lanzado voluntariamente á peligros á que no habrian podido esponerse, á no saberlo hacer; por lo que, á pesar de ser un ejercicio útil i provechoso, es á la vez peligroso.

El *canto*, la *declamacion* i la *lectura en alta voz*, cuando no pasan de ciertos límites, son convenientes. La voz adquiere mas estension, firmeza i flexibilidad, favorecen el desarrollo del torax (1), i segun algunos autores, pueden contener los progresos i aun curar algunas enfermedades del aparato respiratorio, i con particularidad la tísis incipiente. La lectura en

(1) Pecho.

alta voz despues de comer favorece la dijestion i Celso aconsejaba este ejercicio á las personas en quienes esta operacion se hacia lentamente ó con trabajo. Pero así como el *uso* de la voz es ventajoso, así el *abuso* es perjudicial á la salud.

El cantar cansa mas que el hablar, pero uno i otro cansa menos que la declamacion. No hai peligro cuando en cualquiera de los tres casos la voz se ejercita en su tono natural. Los escesos en el canto, la declamacion i los gritos, han producido vómitos de sangre, enfermedades del corazon i otras afecciones graves en los órganos torácicos (1). Despues de cualquiera de los ejercicios antedichos, es preciso no beber agua fria inmediatamente; entonces es cuando conviene el precepto de enjugarse la boca antes de beber.

Podemos aplicar al uso de los *instrumentos de viento*, cuanto acabamos de decir del canto i sus abusos. Las inspiraciones i espiraciones alternativas i enérjicas que es necesario ejecutar i las contracciones musculares intensas del torax, que se precisan para tocar los instrumentos de viento, puede, no solamente fatigar mui facilmente el pecho, sino tambien acarrear todas las consecuencias que producen un esfuerzo. Su uso pues debe prohibirse severamente á los individuos atacados de males crónicos de los pulmones ó del corazon, i aun á aquellos que solo están predispuestos.

Concluiremos esta parte de nuestro trabajo con algunas observaciones sobre la

---

(1) Del pecho.

JESTACION

Considerada hijiénicamente, la jestacion es la parte de la jimnástica, que consiste en hacer un ejercicio pasivo. No es otra cosa que una modificacion de la *estacion* con la adicion de movimientos, choques i conmociones impresas al cuerpo por ajentes esteriores.

De todas las jestaciones, aquella que exije mas esfuerzos musculares es la *equitacion*. Cuando se anda á paso moderado i no por un tiempo demasiado prolongado, el ejercicio *á caballo* es uno de los mas favorables para la salud; cansa menos que el que se hace á pié;permite dar paseos mas largos i mas variados i produce por consiguiente las ventajas de la distraccion i las de proporcionarse un aire mas puro que el que se respira habitualmente. Abre el apetito, facilita la dijestion, ejerce una accion tónica sobre todas las funciones; interrumpe ventajosamente la monotonía de una vida sedentaria.

Pero cuando la equitacion exije grandes esfuerzos, cuando causa conmociones mui fuertes i repetidas con mucha frecuencia, solo tiene inconvenientes, ó á lo menos, no tendrá ventajas sino para personas acostumbradas á ella por muchos años.

Esta clase de equitacion debe prohibirse estrictamente á todas las personas que tienen ó están amagadas de afecciones del corazon ó de los grandes vasos, de cálculos de la vejiga, de tumores hemorroidales, etc. Suele ser oríjen de hérnias, por las conmociones que producen en las visceras abdominales.

Es de necesidad elejir un caballo de *buen andar*. Debe evitarse en lo posible galopar contra el viento, i si hai que hacerlo, no se debe ir hablando ni cantando, sino con la boca tapada con un pañuelo.

El ejercicio en *carro*, *carreta*, *etc.*, no ofrece sino inconvenientes. El esfuerzo que exije para mantener el equilibrio, aunque poco considerable, no es sin embargo nulo. Las conmociones son tales, que solo las personas habituadas por mucho tiempo las pueden soportar. Con mucha jeneralidad produce dolor de cabeza, náuseas, vómitos etc.

En los *carruajes* bien montados sobre elásticos, el cuerpo hace solo los esfuerzos que se requieren para mantenernos sentados, i no se esperimenta sino una série de pequeños sacudimientos llamados *balanceos*, cuyos efectos son únicamente tónicos. Hai personas que no pueden andar en coche sin sufrir náuseas i otras incomodidades casi insoportables. Los que se ven obligados á ello, sufrirán menos, abriendo las ventanas del coche, para dar entrada libre al aire, no fijándose en los objetos esteriores que parecen sucederse rápidamente; tambien se recomienda oler un limon.

El poco esfuerzo muscular que exije, hace que esta clase de ejercicio sea mui conveniente para los convalecientes, las personas débiles, ancianas, i para las que padecen alguna enfermedad que no les permite hacer otro.

Los carruajes modernos, montados sobre buenos elásticos, producen sus efectos por un balanceo suave i por un movimiento ondulatorio, que se trasmite al cuerpo de una manera casi insensible. Bajo su influen-

cia, el sistema muscular permanece, puede decirse, casi en inaccion i hai apenas una lijera escitacion en los principales órganos. Si el movimiento de esta clase de carruajes fuese el único ejercicio con que se pudiera contar, seria insuficiente para el adulto sano. No hai duda que entra por mucho la clase de piso, la desigualdad del terreno en que se marche i ciertamente que en nuestros pésimos empedrados se sufren sacudimientos que ni los mejores elásticos pueden atenuar.

El paseo en carruaje sobre un buen camino, es escelente para los que sufren afecciones orgánicas al corazon, i produce en los enfermos una sensacion de bien estar. Conviene perfectamente á las personas nerviosas é impresionables.

Jeneralizándose tanto ya los viajes en *caminos de fierro*, debemos tener en cuenta este sistema de locomocion. Ella no produce fatiga por no exijir esfuerzos musculares, ni la que produce un viaje largo, por razon de las paradas, aunque cortas, en las estaciones. Algunas personas sufren marcos, para evitar lo cual, es preciso no fijar la vista en los objetos que con tanta rapidez se suceden.

Los empleados de los ferro-carriles, maquinistas, fogoneros etc., se hallan espuestos, por las corrientes de aire, á todas las consecuencias de los enfriamientos i con especialidad á las afecciones reumáticas. Al principio sienten cansancio en las piernas, dolor de cintura, i mas adelante debilidad i pesadez en los miembros inferiores, que hace penosa la marcha i aun la estacion de pié. Estos efectos los atribuye M. Duchesne á una afeccion de la médula debida al movimiento e trepidacion de la máquina.

Los *tramways*, están á la órden del dia; el ejercicio que en ellos se hace es, en nuestra opinion, conveniente.

El *paseo en bote* en agua tranquila, aviva el apetito i facilita la dijestion. Es probable que sus buenos efectos se deban en gran parte á la distraccion que ofrece i el aire libre i puro que se respira, puesto que no hai ejercicio muscular alguno.

En el *columpio*, si el ejercicio que se hace es moderado, será mui benéfico; pero tiene sus inconvenientes, si se hace violento. Sin tomar en cuenta, por cualquier incidente, los golpes cuya gravedad no puene calcularse, espone á vértigos i náuseas. Los sacudimientos fuertes producen dolor de cabeza i vómitos. En fin, los ejercicios jimnásticos que hoi se jeneralizan en nuestros establecimientos de enudacion, son benéficos cuando son bien dirijidos, i no esceden los límites de la moderacion; pero su abuso es sumamente perjudicial para la salud.

Las reglas de hijiene que pueden prescribirse en el presente caso, están en gran parte subordinadas á la *edad*, *sexo*, *constitucion*, *temperamento*, *hábito*, *profesion*, *etc.*, del individuo, i al *clima*, i muchas van comprendidas en lo que dejamos espuesto.

El niño, desde que nace, necesita movimientos, pero por razon de su naturaleza misma, i por la imposibilidad en que está de poder hacerlo por sí solo, es necesario que se le comunique casi constantemente. Tal es el fin que se proponen paseando, ajitando suavemente i meciendo á las criaturas en la primera infancia. Este movimiento comunicado favorece la dijestion i desarrolla el sistema muscular. Otro objeto hai en el

acto de mecer á los niños, i es hacerlos dormir por medio del movimiento rítmico que lo constituye.

Desde que el niño avanza en edad i que puede moverse i caminar, se le vé en un movimiento casi contínuo. Esta circunstancia feliz está en relacion con las exijencias de su evolucion orgánica. Ese movimiento incesante le hace consumir mas carbono, desenvuelve su sistema muscular, i favorece su crecimiento.

La hijiene debe intervenir para regular estos movimientos; de manera que cuando los niños presenten debilidad ya jeneral ya parcial, es útil hacer que ejecuten movimientos jimnásticos aparentes al caso dado.

En la pubertad el ejercicio debe todavia disponerse i arreglarse con cuidado, si se quiere que el desarrollo sea conveniente. En cuanto á los medios que deben emplear los adultos, han sido suficientemente discutidos en distintas secciones de este libro, para que necesitemos repetirlos aquí.

En la vejez, el ejercicio ha de continuar siempre; es una de las condiciones indispensables para la conservacion de la salud en las personas de edad; regulariza su circulacion i precave de las diversas conjestiones de que están amagados. El hombre debe, pues, continuar hasta una edad mui avanzada, la clase de ejercicio á que haya estado habituado durante su vida anterior, modificándolo por supuesto, de modo de ponerlo en relacion con el estado de sus fuerzas.

En cuanto al sexo, es bien evidente que en jeneral la mujer no hace suficiente ejercicio. Muchísimas apenas salen de su habitacion, careciendo por consiguiente de las ventajas de respirar un aire puro. Esa falta de

ejercicio hace que no consuman una cantidad suficiente de carbono para estimular el apetito i asegurar una fácil dijestion. A ella debemos tambien atribuir la plétora, las conjestiones i defectos de circulacion que ocurren en muchas del sexo femenino. Carecen de tono i de vigor, la circulacion capilar es lánguida, la asimilacion incompleta. La dispepsia, la histéria, el trastorno de las funciones de la matriz, la esterilidad i otra infinidad de males tienen su orijen en la falta de ejercicio.

Debe aconsejársceles pues á las mujeres los paseos á pié, i si su posicion lo permite, la equitacion. I que no sirva de disculpa sus ocupaciones. Mui pocas serán aquellas que no puedan disponer de un cuarto de hora siquiera todas las mañanas, cuando el tiempo es apropiado, para dar un paseo que reanimará sus fuerzas i las pondrá en mejor disposicion para sus ocupaciones, que las mas veces son sedentarias. Muchas i especialmente aquellas cuya ocupacion principal es la costura, no se mueven en toda la semana, i los domingos pretenden desquitarse de esta prolongada quietud dando largos paseos, cosa que les es perjudicial, por la falta de hábito; el ejercicio debe ser diario, aun cuando sea de corta duracion.

La constitucion puede mejorarse por medio del ejercicio; es decir, una constitucion débil se hace relativamente fuerte por el ejercicio muscular. Esto sucede particularmente si se emplea en los niños antes que los músculos hayan llegado á su desarrollo completo. La jimnástica, propiamente dicha, es el jénero de ejercicio mas aparente.

El temperamento linfático ofrece las mismas indica-

ciones; solamente que la jimnástica debe emplearse con ciertas precauciones, sin llevarla jamás hasta la fatiga. Los paseos moderados, á pié, convienen para este temperamento.

El temperamento sanguino, al contrario, indica la necesidad de un ejercicio á pié prolongado. Pero este ejercicio al aire libre solo será útil si es acompañado de mucha sobriedad, del uso mui limitado de alimentos i por bebida el agua pura ó con una cortísima cantidad de vino.

El temperamento nervioso exije imperiosamente ejercicios musculares: su mayor enemigo es la vida sedentaria: produce un desarrollo físico i material, que puede, hasta cierto punto, contrabalancear i aun dominar la sobre-escitacion nerviosa.

La escesiva gordura, el *embon-point*, piden un ejercicio con poco alimento.

No debemos olvidar el hábito, en los consejos hijiénicos relativos al ejercicio. Así, si privamos de alimentos fuertes i abundantes á un obeso, habituado á comer mucho, la disminucion de grosura no se operará sino lentamente; del mismo modo reduciremos por grados la cantidad de alimentos, i la duracion del ejercicio.

La influencia del clima entra per mucho en la suma de fuerza muscular que pueda un hombre desarrollar. Segun las observaciones de Coulomb, un obrero, en paises tropicales, no es capaz de ejercer la mitad de la accion muscular, que uno en un clima templado. No podrá exijirse razonablemente de los habitantes de paises cálidos el mismo desarrollo de fuerza muscular, que de aquellos de los paises frios ó templados.

Las profesiones tambien modifican el grado de fuerza muscular. Es incontestable que el individuo que ejerce una profesion sedentaria i en la que emplea poca fuerza, no puede soportar sin fatiga, un ejercicio que seria mui trivial para un hombre habituado á trabajos fuertes.

Al *correr*, se deben observar tambien algunas precauciones. Un médico francés, (no recordamos su nombre) recomienda que cuando uno tiene necesidad de correr un trecho largo, conviene andar á paso redoblado unas 25 ó 30 varas, i en seguida dar una carrera de igual distancia, alternando el andar de prisa con el correr, haciendo al mismo tiempo repetidas i fuertes aspiraciones, así se recorren largas distancias en breve tiempo sin fatigarse. El cólega se funda en un principio de fisiolojía.

CONCLUSION

La fisiolojía nos enseña que el cuerpo humano está construido sobre principios mecánicos exactos i cuanto mas comprendemos esta verdad, tanto mayor es nuestra admiracion del inmenso poder i sabiduría del Ser á quien debemos la existencia. Pero como toda máquina compleja, su perfeccion misma la hace mas susceptible de desarreglo é impone el deber á su poseedor, de conservarla i arreglarla con el mas escrupuloso cuidado, usando de ella con toda cautela i protejiéndola con el mayor esmero contra toda clase de daño ó perjuicio.

Correr el velo i distinguir la verdad del error, ha sido el objeto del trabajo que antecede, i no lo dejaríamos debidamente terminado si no abordásemos un punto vital, sobre el cual muchos autores se han estendido largamente, mientras que otros han guardado un profundo silencio; acaso porque creyeron que era imprudente hacer ciertas revelaciones á la juventud, para quien escribian. Nosotros no pensamos así; i creemos que el mejor modo de hacer evitar los escollos, es señalárselos con tiempo al inesperto.

De todos los males á que está sujeto el jénero humano, ninguno hai tan *positivamente destructivo*, tan variado en sus formas i asiento, como el que emana del abuso de sí mismo i de la *pérdida inmoderada* del fluido mas importante de la vida.

Sus variedades procediendo de diferencias que imprime la edad, el hábito, la posicion, etc., pueden influir respecto á la *intensidad* i *severidad* de estas afecciones, pero su base es idéntica en todas, exijiendo un plan de curacion que no admite modificacion mas allá de la que indican ciertas circunstancias puramente personales.

En sus primeros períodos se presentan tan ocultas é insidiosas, que escapan á la observacion, salvo del ojo esperimentado, habituado á su descubrimiento i curacion; simulando muchas ocasiones dolencias de distinta naturaleza i asumiendo á su vez el carácter de varias afecciones fatales.

Lo peor es que los que sufren estos crueles desórdenes sepultan en su pecho el secreto de la causa que los ha producido, i aun instados trepidan en revelarlo. A esta causa deplorable debemos atribuir la inapti-

tud de tantos desgraciados que gozando, al parecer, de una salud aparente, han sacrificado voluntariamente todo su vigor, inutilizándose para llenar los deberes mas sagrados del jénero humano. Innumerables son los casos de muerte prematura; de hombres llevados al sepulcro por *escesos precoces*; de jóvenes reducidos á una completa imbecilidad, debido todo á prácticas perniciosas i criminales.

Las fatales consecuencias de indiscreciones cometidas en la juventud i mui especialmente aquellas que emanan de los placeres sensuales, se presentan mas tarde en toda su deformidad; i muchas de las dolencias que sufren sus adeptos no se sospechan siquiera, ni en su naturaleza ni en su oríjen. Asi vemos que la debilidad orgánica local, se sostiene por una causa que fácilmente habria podido removerse, á haberla confesado á tiempo el que la padecia.

Pocas enfermedades hai que, en jeneral, se comprendan menos; que aun suelan eludir la sagacidad del médico mismo, que aquellas lentas é insidiosas que muchas veces no producen de pronto ningun cambio rápido i sensible. Entre ellas podemos contar cierta clase de indijestiones i aun la consuncion de todas sus variadas formas, como resultado inevitable en escesos secretos en la juventud. Estos males, i otros muchos, atribuidos con bastante jeneralidad, á cualquiera causa, menos á la verdadera, llegan á ser mortales, no tanto acaso por su inveterada tenacidad, cuanto por haber estado largo tiempo minando la constitucion, sin que su oríjen secreto se haya descubierto.

Siendo evidente que una enfermedad una vez conocida está en via de ser curada: que un hábito perni-

cioso descubierto i combatido convenientemente, cesa de producir los terribles males que habria traido en pos de sí, no nos cansaremos de repetir que es de todo punto necesario averiguar el resorte secreto que ha producido el mal. El no haberlo hecho así ha inducido en error á muchos facultativos, creyendo tratar otros males i no los que procedian de hábitos ocultos, que los enfermos no habian querido revelar, i que ellos no habian tenido el *tacto* de descubrir.

Que estas premisas son ciertas, nos lo prueba desgraciadamente la observacion de todos los dias.

No podemos menos que citar aquí sobre este importante asunto, las palabras del célebre Sir Astley Cooper, cuya capacidad como médico práctico era igual á su saber adquirido i á su conocimiento de la naturaleza humana. “ Mucho perjuicio sufren, dice, no solo la moral pública, sino la salud individual, por los abusos i escesos de los órganos reproductores; los médicos de la mas remota antigüedad han hecho mencion de los males á que me refiero, i todo médico práctico puede comprobar su existencia. *Está mui bien que el sentimentalista i el seudo-modesto, declamen cuando esto se menciona, pero la justicia, la moral i la preservacion de la salud, como tambien la perpetuacion del jénero humano lo exije.*„

Los desmanes de la juventud vienen á sentirse en la edad adulta, produciendo consecuencias terribles que, muchas veces vemos agravadas por el estudio ó por otras ocupaciones sedentarias, dando orígen á innumerables síntomas indefinidos, á los que se les dá el nombre vago de *nerviosos*. En estos casos se ha venido á encontrar que se ha estado efectuando pérdidas

de una secrecion importante, gastando las fuerzas i formando la base de indecibles tormentos.

Cuando estas pérdidas, voluntariamente provocadas, escisten, se observa tambien vahídos, sensibilidad al epigastrio, flatulencia, languidez, palpitaciones, dolor de espalda i de cintura, etc. Todo esto procede de una escitacion nerviosa i exajerada.

La continuacion de esta irritacion, en la gran mayoría de casos, se comunica á la médula espinal, aumentando los dolores de la parte posterior del cuerpo i acarreando una postracion jeneral.

El trastorno constitucional se deja ver tambien en las funciones del cerebro; hai cefalaljia, aturdimiento, timidez, falta de enerjía; la memoria es defectuosa, se pierde el poder de discurrir, aniquilándose la mas preciosa prerogativa del hombre, su libre voluntad: toda noble aspiracion ha muerto en él.

Convénzase el jóven lector, de que, cuando ciertas dolencias se enjendran por ciertos hábitos, la *escitacion del presente, será seguida de futura postracion:* i de que, la privacion de hoi, traerá la satisfaccion de mañana.

Nada puede haber mas perjudicial que la práctica debilitante adquirida en la primera juventud. La fascinacion de esta fatal ilusion casi siempre asume su imperio mui temprano en la vida: su conocimiento se propaga con sijilo, ó por el ejemplo entre los niños en la escuela, sobre los cuales el preceptor no puede ejercer una vijilancia sino mui limitada, cuando su asociacion con otros mas precoces i espuestos á mil tentaciones, exije que esa vijilancia fuese constante, lo cual es casi un imposible, para evitar, primero

que se introduzca ese hábito, ó para quitarlo despues.

Atacando, como ataca en su misma base á la sociedad, deteriorando al jénero humano, por cuanto enerva i debilita los resortes, diré así, de la vida, no puede haber palabras bastante enérjicas para reprobar la degradacion i miseria tanto individual como social que resulta del acto tan odioso i perjudicial al hombre, como pecaminoso ante Dios.

Los goces pervertidos envenenan la existencia, enjendran ideas misantrópicas que de todo punto inhabilitan para las ocupaciones i placeres de la vida. Mas aun, tan completamente dominada se vé la víctima de ese terrible capricho, que, á pesar de su conciencia de que pierde todo dominio sobre sí mismo, no tiene poder ya para hacer el menor esfuerzo para recobrar su posicion perdida i reinstalarse entre los seres de su especie. Es arrastrado por una infatuacion que ofusca su razon, hasta que al fin se apercibe que por sus propios actos, se vé degradado i colocado al nivel de los brutos.

Este hábito fatal deja en sus víctimas señales tan indelebles como deja la viruela. ¡Cuánto mas evidentes i visibles serán á los ojos de Aquel que pesa todas las acciones; de Aquel que conoce los secretos mas íntimos del corazon i de cuya mirada penetrante nada escapa! Creemos que no puede ofrecerse ejemplo mas patente para demostrar los efectos estupefacientes de semejante vicio, que este hecho. La víctima no teme, en el secreto de la soledad, cuando no ignora que no se le aparta la mirada de Dios, no teme, decimos, cometer un acto en el que, si fuese sorprendido por los

hombres, se veria obligado á ocultar el rostro en confusion i vergüenza! ¡Estraña perversidad! ¡Terrible depravacion!...

Si reflexionáramos por un solo instante sobre las leyes del gobierno moral i providencia de Dios, i recordamos el designio natural; el fin i objeto del matrimonio en todos los paises del mundo i el modo con que evidentemente se quiere que nuestra especie se propague, la razon misma nos demostraria que, *destruir ese fin* debe ser ofensivo al Ser Supremo i fatal para el bien estar de la sociedad.

El eminente práctico Sir Astley Cooper á quien antes hemos citado, i cuya opinion ha sido, es i será de perpétua autoridad, declara en su lecciones orales, refiriéndose al asunto que nos ocupa: «Si uno de estos casos lamentables pudiese describirse desde el púlpito, como ilustrativo de los tristes efectos de una vida de vicios i de desórdenes, creo que produciria una impresion mas decidida que todos los sermones del mundo."

Habiéndonos estendido tanto al describir los padecimientos i las consecuencias que traen consigo los desvíos de la juventud, tiempo es que pensemos en indicar los medios aparentes para remediar vicios, desgraciadamente tan jeneralizados, i á veces tan arraigados que se hacen incurables.

Hé aquí los puntos á que con jeneralidad debe atenderse en esta difícil tarea:

Debe haber una vijilancia estricta i de todos los instantes, sobre aquellos que se sospecha sean dados á tan malhadado hábito. En los establecimientos de educacion, esta vijilancia debe ejercerse de dia i de noche. Se ha de evitar por todos los medios posibles

que los niños i jóvenes estén en parajes aislados i ocultos.

Es mui conveniente el ejercicio llevado, si es posible hasta la fatiga, sobre todo antes de entrar á la cama para procurar un sueño pronto i profundo. La cama debe ser dura. Que despues de un largo paseo á pié, los niños se acuesten tarde i que se les haga levantar temprano apenas se despierten.

La jimnástica i la equitacion son buenos medios.

Convienen las ocupaciones del espíritu, las distracciones, de las que han de escluirse las lecturas i espectáculos voluptuosos.

Los viajes se han recomendado como medio aparente i que deben adoptar los padres que con razon desean salvar á toda costa á sus hijos de tan vergonzoso vicio.

Ha de darse con moderacion el vino, los licores, el café, el té, porque todos los escitantes son perjudiciales para aquellos que tienen la propension á que aludimos.

Hai una edad en que el castigo, aun el corporal, puede, en ciertos casos, servir para reprimir una inclinacion que se procura remover. Sin embargo, creemos que el mejor medio es persuadir á los niños; hacerles oir el lenguaje de la razon, así que puedan escucharle. ¿Qué se teme? ¿El enseñarles lo que no sabian? Error. Procúrese despertar en ellos el sentimiento de su propia conservacion, inspirándoles un temor que ciertamente es mui justo. Hágaseles una pintura de los males, la degradacion, la miseria que ellos mismos se preparan!

Nos hemos detenido preferentemente en esta parte

de nuestro humilde trabajo, por motivos bien obvios i esperamos que los preceptores i padres de familia empleando todos los medios á su alcance i elijiendo con tino i moderacion los que cada caso especial exija, contribuyan á combatir i desterrar un hábito tan vergonzoso i perjudicial al niño, como destructor de su futura felicidad.

APÉNDICE

Al mismo tiempo que compilaba el Tratado de Hijiene que antecede, leia las *Memorias de la vida i escritos del Dr. Benjamin Franklin*, redactados en gran parte por este mismo célebre filósofo.

Llamóme mui especialmente la atencion la parte en que relata la manera en que procuraba regularizar el empleo de su tiempo i llegar á la perfeccion moral; i aun cuando ni él, ni otro alguno sea capaz de alcanzar ese grado de perfeccion á que aspiraba, estoi tan persuadido de las inmensas ventajas que produciria la *tentativa* siquiera de alcanzarlo, que no he podido abstenerme de agregar, como apéndice, sus mismas palabras que he traducido al efecto, como un trozo de verdadera *hijiene moral.*

Dice así:

"En esa época concebí el árduo i atrevido pensamiento de llegar á la perfeccion moral. Deseaba vivir sin cometer falta alguna i vencer todo aquello á que pudiera inducirme la inclinacion natural, el hábito ó sociedad. Como sabia ó por lo menos,

creia saber, lo que era bueno i lo que era malo, no veia porque no podia practicar *siempre* lo primero, i repudiar lo segundo. Pero pronto descubrí que me habia impuesto una tarea i una obligacion mas difícil de lo que me parecia á primera vista. Mientras trabajaba por evitar una falta, á menudo me sorprendia otra.

El hábito se aprovechaba de la falta de atencion i la inclinacion con frecuencia tenia mayor imperio que la razon. Comprendí al fin, que la mera conviccion especulativa de que estaba en nuestros intereses ser completamente virtuosos, no bastaba para impedir que nos descarrilásemos, i que era de absoluta necesidad dominar los hábitos perniciosos i adquirir i establecer hábitos contrarios, antes de poder contar con una rectitud de conducta firme i duradera. Para alcanzar este fin, ensayé el siguiente método:

" En las varias enumeraciones de las *virtudes morales* que habia leido, encontraba el catálogo mas ó menos estenso, segun que los diversos autores incluian mayor ó menor número de ideas bajo la misma denominacion. La *templanza*, por ejemplo, se limitaba por algunos al comer i beber: mientras que por otros se comprendia el moderar todo otro placer, apetito, inclinacion ó pasion, hasta nuestra avaricia ó ambicion.

Para mas claridad, me propuse emplear mayor número de nombres que envolviesen menor número de ideas; mas bien que pocos nombres para muchas ideas; é incluí bajo trece nombres de virtudes todo aquello que entonces me parecia necesario i conveniente, agregando á cada uno un lacónico precepto, que espresaba la latitud que daba á su significado.

Las virtudes con sus preceptos eran:

1° *Templanza.* No comas hasta la saciedad, ni bebas hasta la escitacion vehemente.

2° *Silencio.* No hables sino de aquello que sea de interés para los demás ó para tí mismo. Evita las conversaciones triviales.

3° *Orden.* Que cada cosa tiene su lugar; i su tiempo tus ocupaciones.

4° *Resolucion.* Resuélvete á ejecutar lo que sea propio; ejecuta sin falta lo que hayas resuelto.

5° *Frugalidad.* No gastes nada sino en aquello que sea provechoso á los demás ó á tí mismo. Es decir, no compres sin verdadera necesidad.

6° *Industria.* No pierdas tiempo, ocúpate siempre en algo útil.

7° *Sinceridad.* No uses de engaño; piensa con inocencia i rectitud; i si hablas hazlo en este sentido.

8° *Justicia.* No dañes á persona alguna infiriéndole perjuicios, ni privándole de los beneficios que sea de tu deber acordar.

9° *Moderacion.* Evita los estremos; guárdate de resentir las injurias tanto como crees que ellas lo merecen.

10° *Aseo.* No toleres la falta de aseo, ni en tu persona, ni en tu ropa i habitacion.

11° *Tranquilidad.* No te aflijas por cosas insignificantes, ni por accidentes comunes é inevitables.

12° *Castidad.* Sé casto ó perjudicarás tu salud, tu reputacion i tu tranquilidad.

13° *Humildad.* Imita á Jesus i á Sócrates.

Siendo mi intencion adquirir el *hábito* de todas estas virtudes, reputé conveniente no distraer mi atencion,

procurando obtenerlas todas á la vez, sino fijarme en *una* i cuando poseyese esa, pasar á otra, i así sucesivamente hasta terminar los trece. I como la prévia adquisicion de algunas podria facilitar la de otras, las arreglé como acaba de verse. Primero la *templanza*, puesto que ella tiende á producir aquel estado de reposo i tranquilidad tan necesario, cuando hai que mantener constante vijilancia i estar siempre en guardia contra el atractivo permanente de hábitos contraidos i contra el poder de perpétuas tentaciones.

Habiendo obtenido esto, el *silencio* seria menos difícil; i siendo mi deseo instruirme al paso que progresaba en virtud; i considerando que en la conversacion la instruccion se obtiene, mas bien por el uso del oido que de la lengua; i queriendo á la vez destruir un hábito que iba tomando de charlar i decir chistes, (lo cual solo me hacia estimable en la sociedad de personas triviales) le acordé al *silencio* el segundo puesto. Este i el siguiente *órden*, me daban la esperanza de que dispondria de mas tiempo para cultivar mis estudios i continuar mi proyecto.

Una vez que la *resolucion* me fuese habitual, me haría mantener firme en mi propósito de hacerme dueño de las siguientes virtudes. La *frugalidad* i la *industria*, disminuyendo mis deudas atrasadas i promoviendo la abundancia i la independencia, harian mas fácil la práctica de la *sinceridad*, de la *justicia*, *etc.*, *etc.*

Figurándome entonces que, segun el consejo de Pitágoras, el exámen diario seria de necesidad, formulé el siguiente método para llevar á cabo ese exámen.

Hice un pequeño libro en el que destinaba una pájina para cada semana, reglé cada una de ellas con tinta

colarada, de modo que resultasen 7 columnas; una para cada dia, marcando cada columna con la letra inicial del dia. Crucé dichas columnas con 13 líneas tambien coloradas, señalando el principio de cada intérvalo entre línea i línea con las primeras letras de cada virtud; en cuyo intérvalo i en su respectiva columna podia señalar, por medio de un puntito negro, cada falta que, del exámen resultase haber cometido respeto á tal virtud en tal dia (1).

	D.	L	M.	M.	J.	V.	S.
TEM.							
SIL.	•	•		•		•	
ORD.		•	•			•	
RES.		•				•	
FRU.		•				•	
IND.			•				
SIN.							
JUST.							
MOD.							
ASEO							
TRAN.							
CAST.							
HUM.							

Resolví prestar mi atencion, durante una semana entera, á cada una de las virtudes sucesivamente. Así pues, en la primera semana, mi especial cuidado era evitarel cometer la mas leve falta de *templanza;* dejando á las demás virtudes que corriesen su suerte pero señalando cada noche las faltas del dia. Por consiguiente, si en la primera semana podia conservar mi primera línea marcada *Tem.*, libre de señal, suponia que el hábito de esa virtud estaba tan robustecida i tan debilitado su oponente, que podia aventurarme á incluir la siguiente; i en la próxima semana conservar ambas líneas inmaculadas.

Procediendo así podia terminar un curso de trece semanas; i como aquel que tiene un terreno cultivado que carpir, no procura arrancar toda la mala yerba de una sola vez (lo cual le seria imposible), sino que limpia primero un tablon ó cantero i luego otro; así yo tendria, (á lo menos así lo esperaba), el consolador placer de ver en mis pájinas, los progresos que hacia en la adquisicion de la virtud, depurando sucesivamente mis casillas de sus marcas difamantes; hasta que por fin tuviese el gusto de contemplar un libro en blanco, despues de un exámen diario por espacio de trece semanas.

Este librito tenia un epígrafe de Caton, otro de Ciceron, otro de los proverbios de Salomon, i considerando que Dios es la fuente de toda sabiduría, lo juzgué justo i conveniente implorar su auxilio para obtener el fin propuesto, para lo cual agregué una corta oracion á mis tablas de exámen diario.

En cuanto al precepto *Orden*, que exijía *que cada parte de mis ocupaciones tuviese su tiempo pre-*

fijado; una pájina de mi librito contenia el siguiente proyecto para el empleo de las 24 horas del dia natural:

PROYECTO

	Horas	
MAÑANA	5 6 7	Levantarse; baño, oracion, arreglo de ocupaciones i resolucion para el dia, estudio i almuerzo.
La pregunta.		¿Qué bien practicaré en este dia?
	8 9 10 11	Trabajo.
MEDIO DIA...........	12 1	Léer, revisar mis libros, comer.
TARDE.............	2 3 4 5	Trabajo.
PRIMA NOCHE........	6 7 8 9	Poner las cosas en su lugar, cenar, música, conversacion ú otro entretenimiento. Exámen del dia,
La pregunta.		¿Qué bien he practicado en este dia?
NOCHE	10 11 12 1 2 3 4	Dormir.

Puse en ejecucion este plan de exámen i le continué con cortas interrupciones por algun tiempo. Me causó sorpresa encontrarme mas lleno de faltas que lo que creia: pero tenia la satisfaccion de ver que disminuian.

Para salvar el inconveniente de tener que renovar de tiempo en tiempo mi librito, que, por causa de raspar los puntos ó faltas anteriores, para dar lugar á nuevas, se llenaba de agujeros, pasé mis tablas i preceptos á un pequeño librito de apuntes con hojas de marfil, haciendo las líneas indelebles con tinta colorada, i señalando mis faltas con lápiz de papel, lo cual me era fácil borrar con una esponja.

Pasado algun tiempo no seguí sinó un curso de trece semanas en todo el año: i mas tarde solo uno en varios años; hasta que cesé completamente, teniendo que viajar i que atender á una diversidad de asuntos; pero mi librito me acompañaba constantemente.

Siempre hallé mayor dificultad en la parte que se referia al *Orden;* i me convencí que aunque podria llevarse á cabo por personas á quienes, la naturaleza de sus ocupaciones les permitiese disponer de su tiempo con alguna regularidad, era difícil, sino imposible, que se observase con exactitud por aquellos que tienen numerosas relaciones i que se ven con frecuencia obligados á recibir visitas de personas, por diversos asuntos, en horas que solo á los interesados les conviene.

Tambien hallaba sumamente difícil adquirir la costumbre de *Orden*, respecto á la colocacion i arreglo de libros, papeles, artículos de uso, etc. Lo que hai es, que, desde jóven, no me habia habituado á ser *metódi-*

co; i teniendo escelente memoria, no conocia bien los inconvenientes de la falta de método. Este punto me costaba mucho trabajo i varias veces hube de haber abandonado esta parte de mi propósito.

Ahora que soi ya anciano i que mi memoria se ha debilitado, noto sensiblemente esa falta. Sin embargo, aunque jamás llegué al grado de perfeccion á que aspiraba; era, por el propósito mismo, mejor i mas feliz que lo que hubiera sido, sino hubiese hecho la tentativa; como aquel que aspira á tener una forma perfecta de letra, imitando las muestras grabadas; aunque jamás alcánce la deseada escelencia de la muestra, su letra mejora i es buena mientras que sea clara é intelijible-

Bueno es que mi posteridad sepa que á este pequeño artificio, i el auxilio de Dios, debió su antecesor la constante felicidad de que gozó hasta los 79 años de edad en que esto escribe. Cuántas adversidades le esperan hasta el fin de sus dias, están en la mano de la Providencia; pero si llegan, el recuerdo de la dicha pasada lo alenta á sin duda para sobrellevarlas con mayor resignacion.

A la *Templanza* atribuye su larga i no interrumpida salud, i lo que le queda de una buena constitucion.

A la *Industria* i *Frugalidad*, su temprana fortuna i bien estar, con aquella capacidad que lo hizo apto para ser un ciudadano útil i que le acordó cierto grado de reputacion entre los hombres de letras.

A la *Sinceridad* i *Rectitud*, la confianza de su pátria, i los honorables puestos que ocupara. I á la influencia combinada de esta reunion de virtudes, aun en el esta-

do imperfecto en que las adquirió, aquel carácter inalterable i aquella jovialidad moderada en la conversacion, que hace que su sociedad sea todavía solicitada i grata, aun á personas de mucho menos edad que él. Espero pues, que algunos de mis descendientes sigan el ejemplo i recojan el fruto.

ÍNDICE